

صوفي لاكوست
الأعشاب
التي تشفي
LEDUC.S ÉDITIONS



صوفي لاكوست

Sophie Lacoste

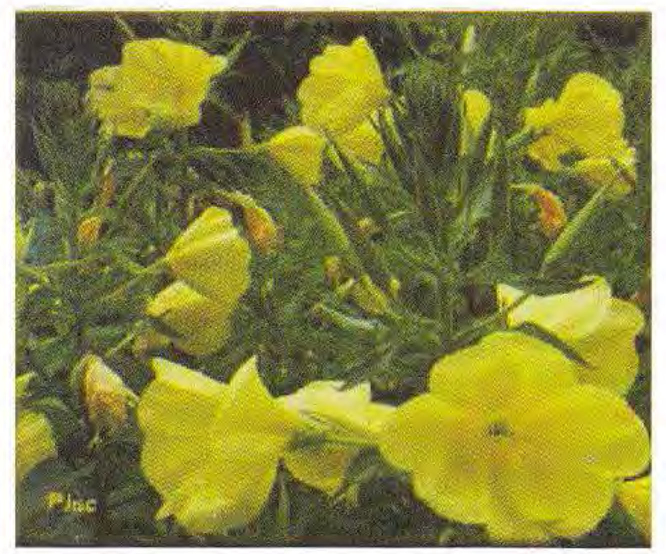
رئيسة تحرير مجلّة **Belle Santé**
والفقرة الصحيّة في **TV Magazine**
منذ عشر سنوات.
خبيرة في العلاجات الطبيعية.

صدر لها عن دار الفراشة:

- الجمال والعناية الطبيعية بالوجه
- أسرار العلاج بزيت الزيتون
- عالج نفسك بنفسك
- أسرار العلاج بالعسل
- أسرار العلاج بالشاي الأخضر
- وصفات الجمال السحرية
- أسرار العلاج بالصوم
- الأطعمة التي تشفي



1. آذَرْيُون الحَدائق



2. الأَخْدَرِيّة



الأَخيلية ذات الألف ورقة



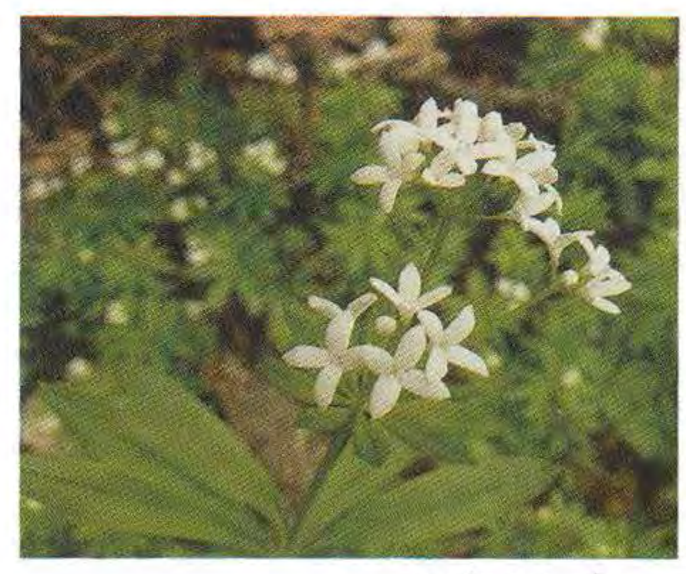
4. الأَخِيناسيا



الأَرْثَد



6. الأَرْقِطْيُون



7. الأَسبيرُولة العُطرِيّة



8. الأُقحوان



9. الألُوة (نوع من الصبّار)



10. الأندروغرافيس



11. الأُوفَارِيقون



12. الأُوكالِبْتُوس



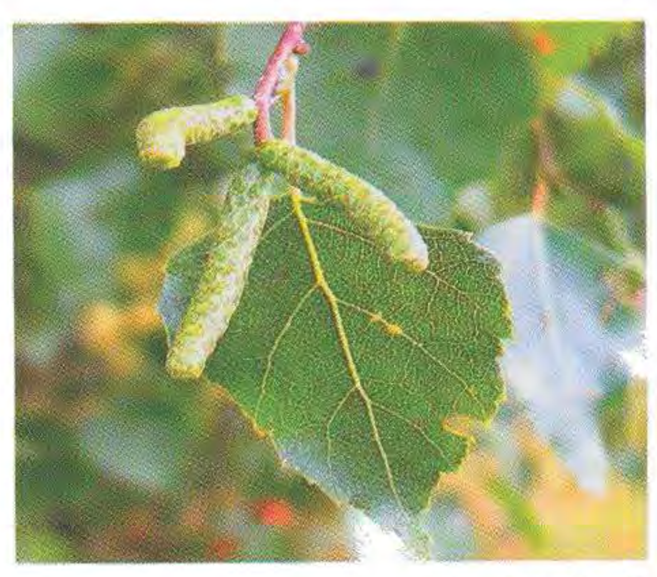
13. إبْرة الراعي



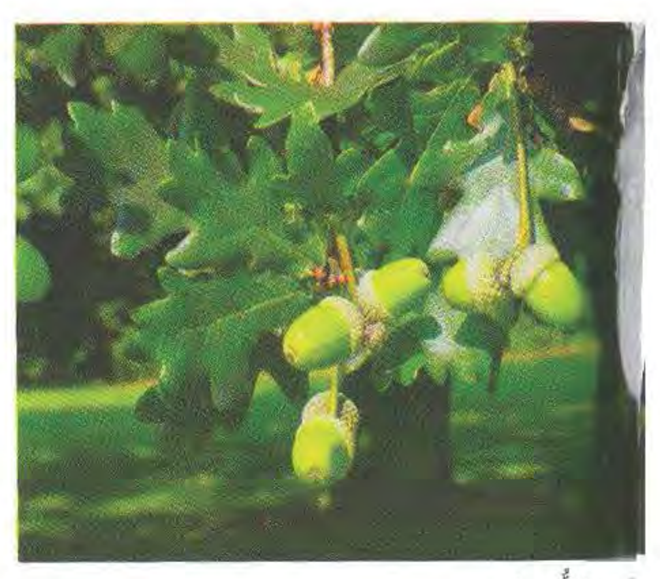
14. إكْليل الجَبَل



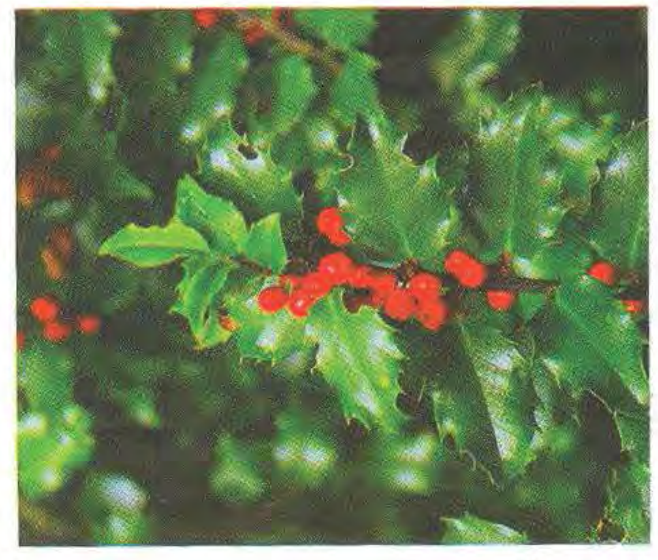
15. البَابونَج الذَّهَبيّ



16. البَتولا البيضاء



17. البَلُّوط



18. البَهْشِيَّة



19. البُوصير



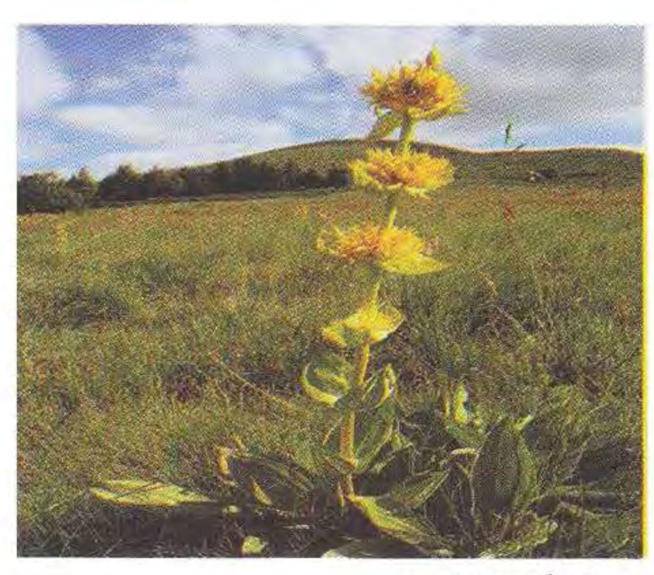
20. البولدو



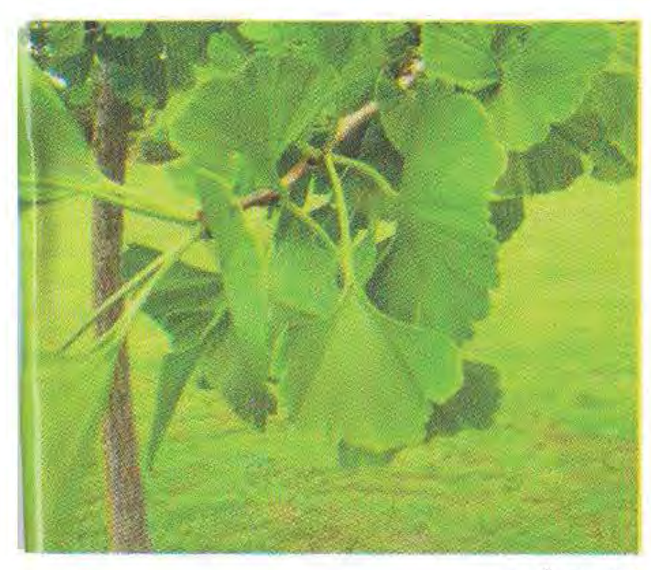
21. البَيْلَسان



22. الجنسنغ



23. الجَنْطيانا الصّفراء



24. الجِنْكة



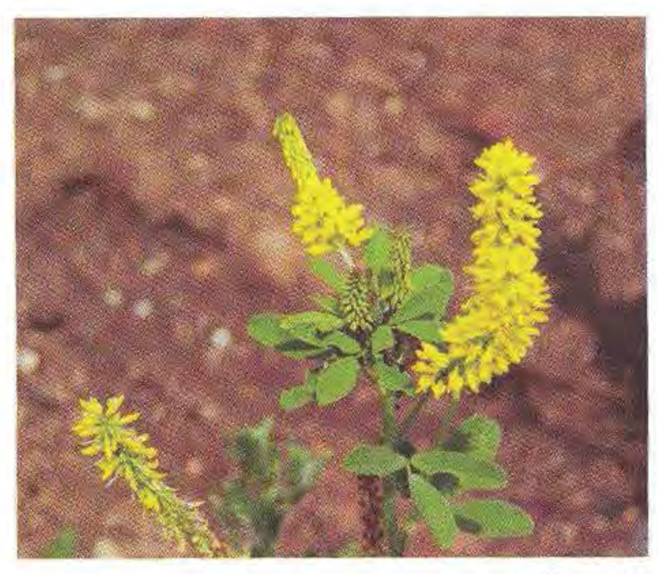
25. الحَسَك



26. حَشِيشة الدِّينار



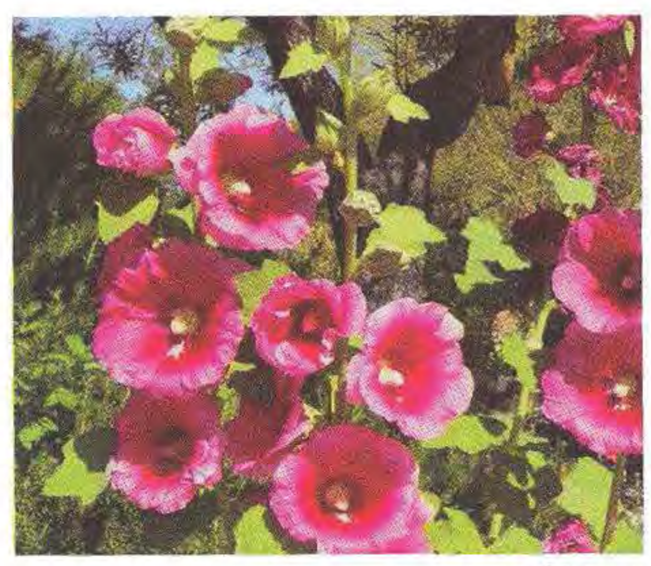
27. حشيشة الملاك



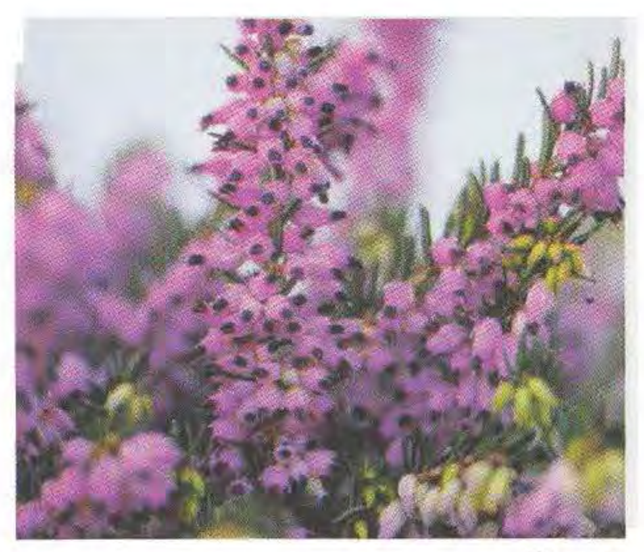
28. الحَنْدَقوق



29. الخُزامى



30. الخَطْمِيّ



31. الخَلَنْج



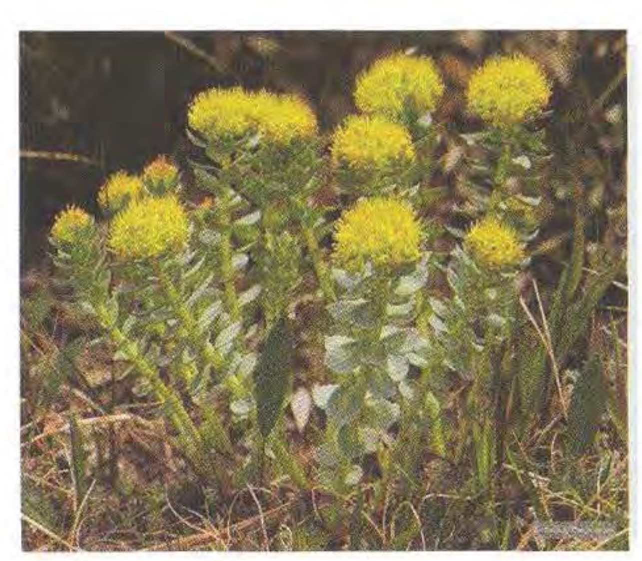
32. الخيزران المعروف



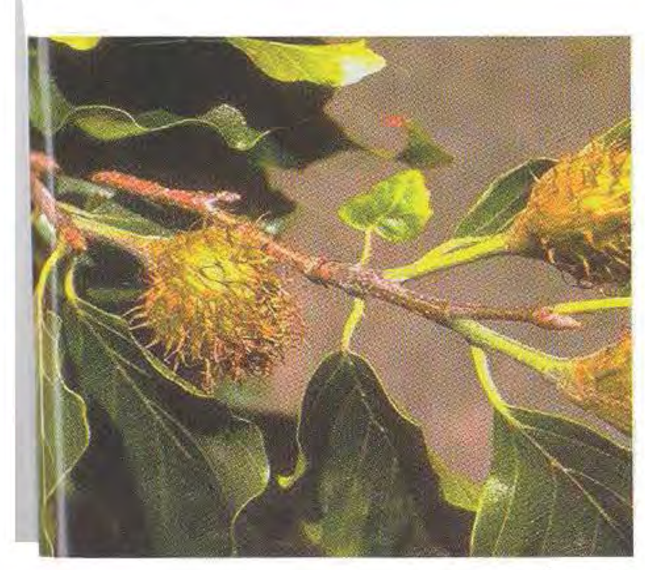
33. ذَنَب الخَيْل



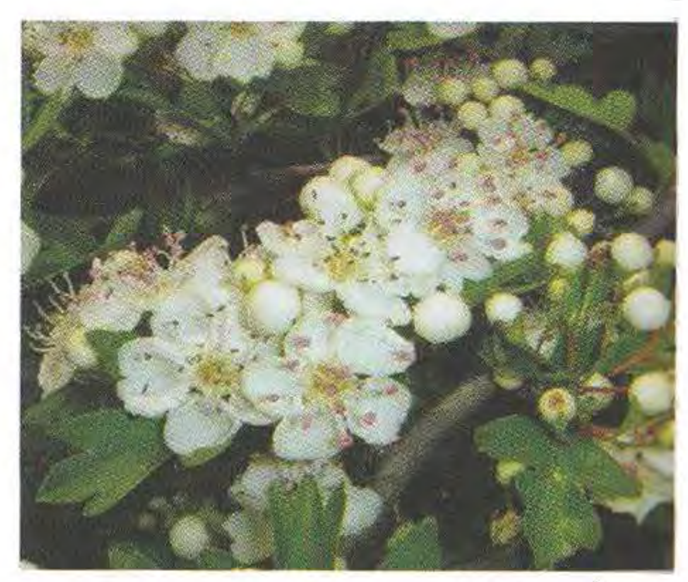
34. رِعْيُ الحَمَام



35. الروديولا



36. الـزَّان



37. الزُّعرور الشَائك



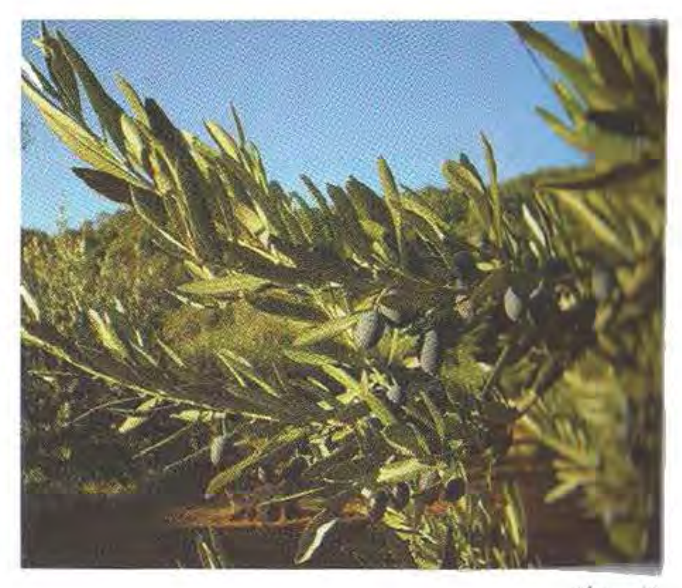
38. الزَّعْفَران



39. زَهْرَة الآلام



40. زهرة العُطاس الجبلية



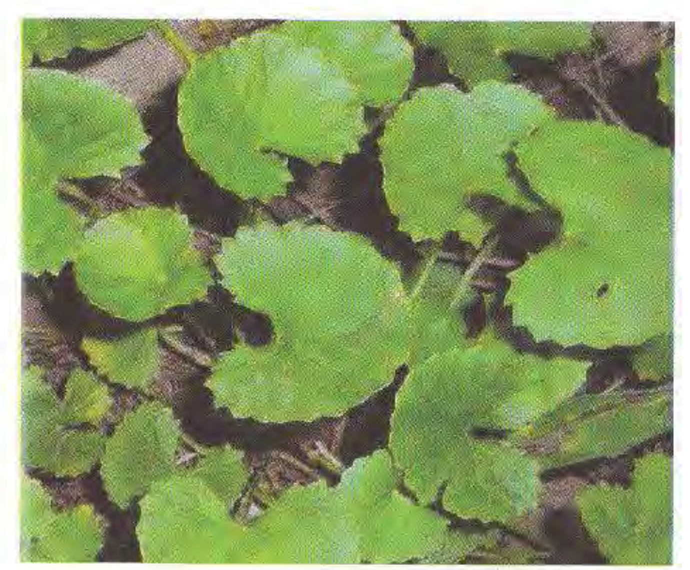
41. الزَّيتون



42. الزَّيْزَفُون



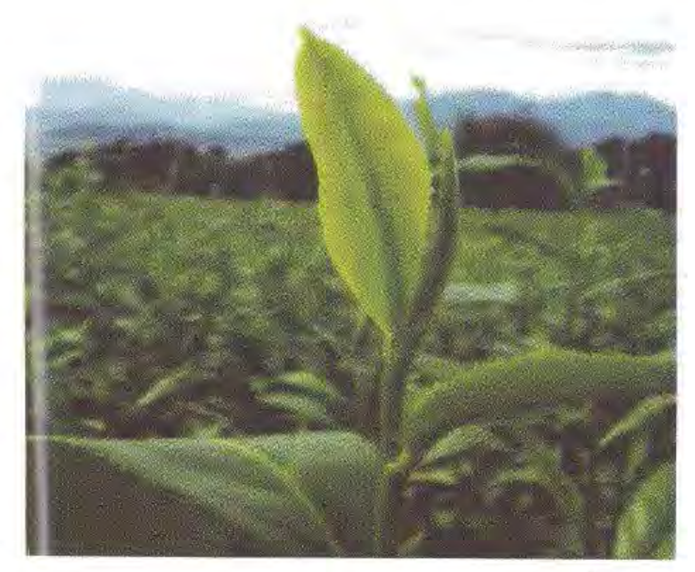
43. السبيرولينا



44. السَّنْتِلاً الآسيويّة



45. السُّوْس



46. الشّاي



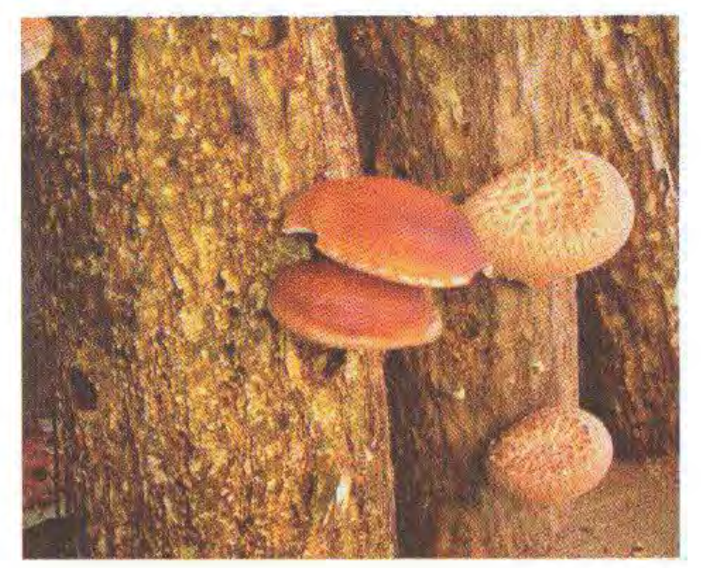
47. الشَّمار



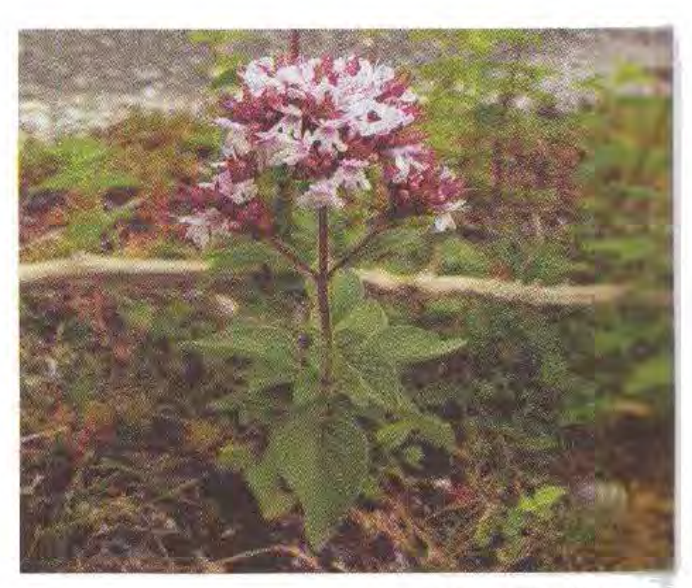
48. الشوفان



49. شوك الجمل



50. الشِيتاكي



51. صَعْتَر الأوريغانو



52. الصَّفْصاف الأَبيض



53. الصَّنَوْبَر



54. الطَّرْخُون



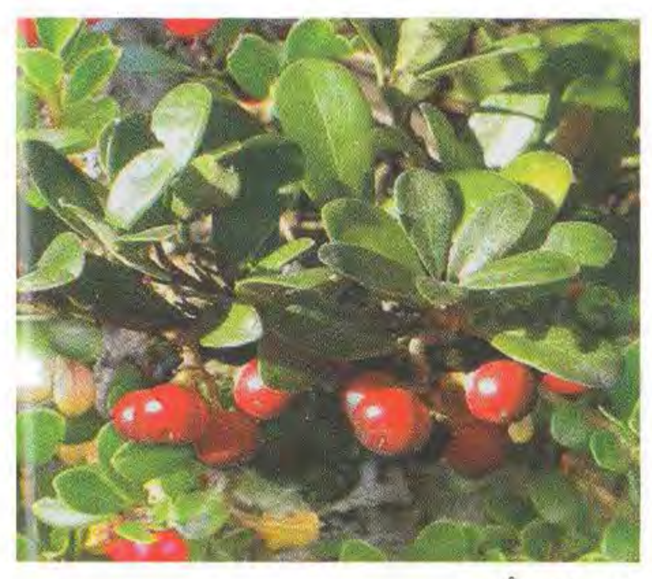
55. العُرْقون



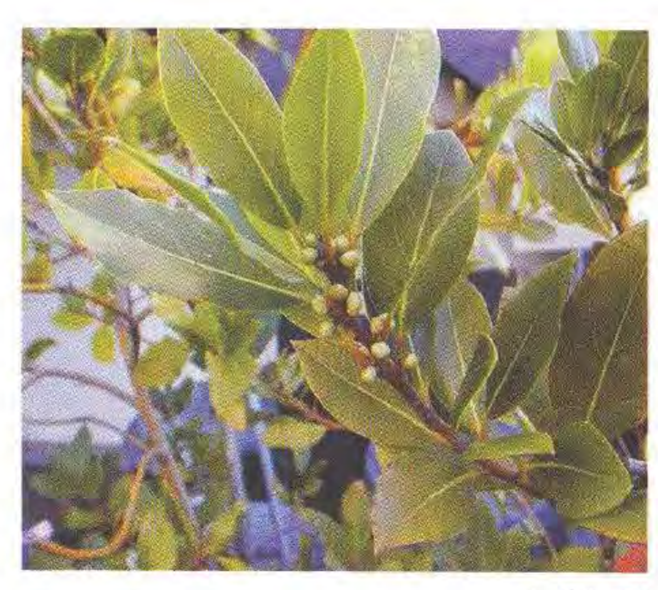
56. عشبة القوى البرية



57. العِناقِيّة



58. عِنَبُ الدُّبّ



59. الغَـــار



60. الغاسول الرّومي



61. الغافِث



62. الغريقُونيا



63. الفَراسْيون



64. الفَوْقَس الحُوَيْصِلي



65. القُرّاص



66. القَصْعِين



67. الكـاوه



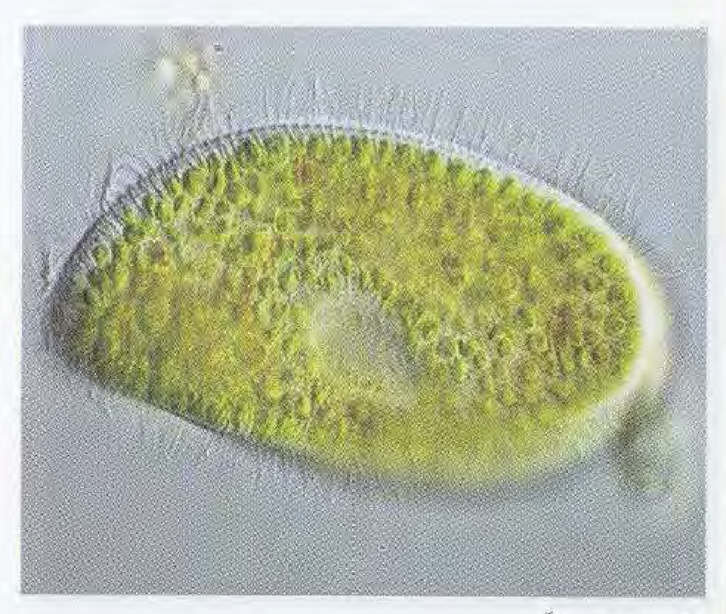
68. الكُرْكُم



69. الكَرْمة الحَمراء



70. الكُزْبـرة



71. الكلوريلاّ



72. كيس الراعي



73. اللاّباشو



74. اللَّبْلاب



75. لِسانُ الثَّوْر



76. لِسانُ الحَمَل



77. اللوطس القُرَيْنيّ



78. الماتِي



79. المَاكا



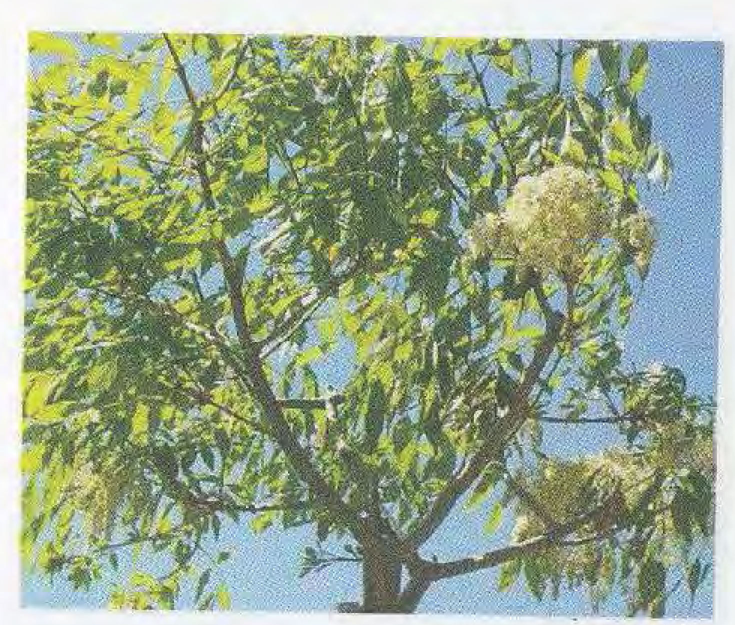
80. مخلب الشيطان



81. مِخْلَب الهِرّ



82. المُخَلَّدة



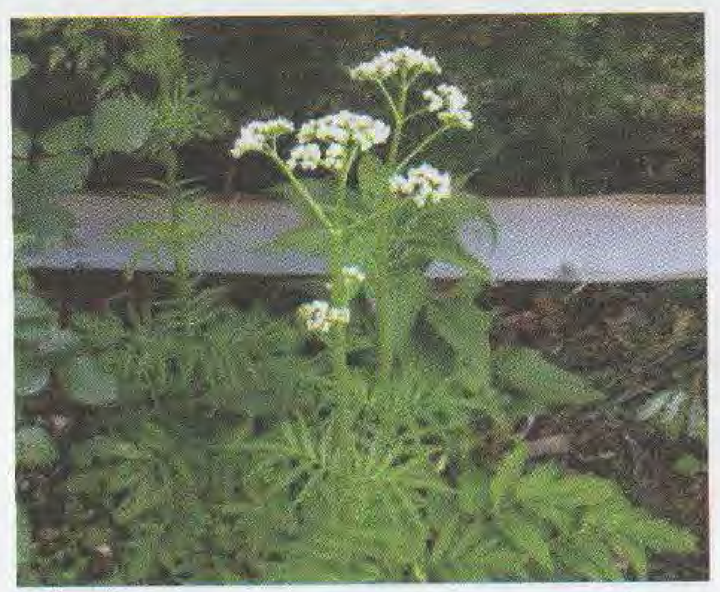
83. المُرّان



84. المُشْتَرِكة



85. مَلِكة المُروج



86. النَّارْدِين



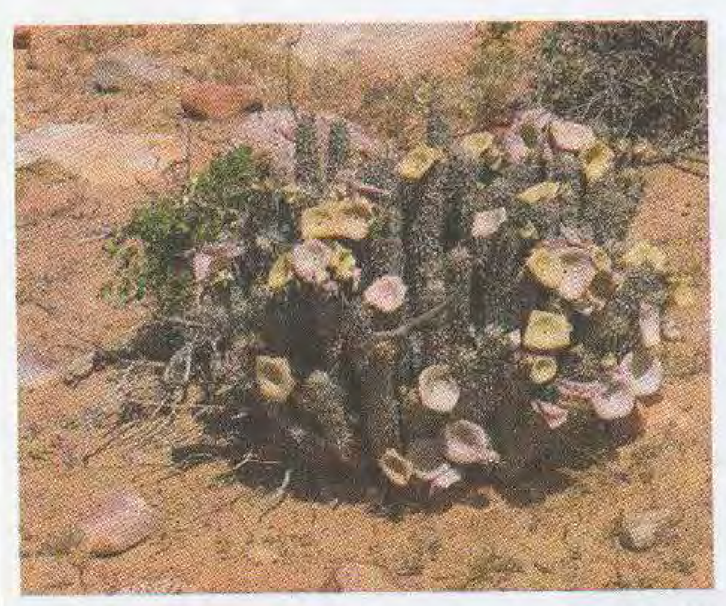
87. النَّجيل



88. النِّسْرين الصَّدِيء



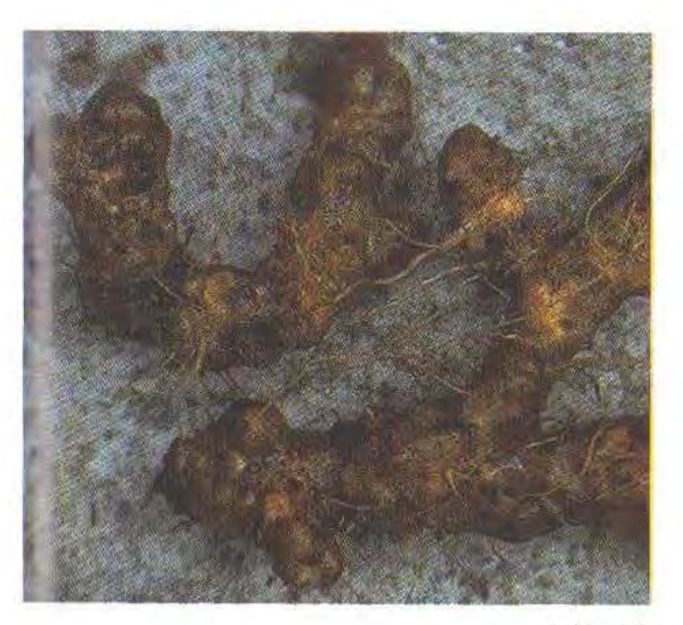
89. الهِنْدباء البرِّيَة

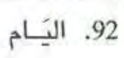


90. الهُودِيا



91. الورد البري





92. اليَـام

ISBN 978-9953-15-569-2

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية

Les plantes qui guérissent



شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - سنتر زعرور - ص.ب: 8254/ 11
هاتف/فاكس: 453115 - 1 - 961 00 - بيروت - لبنان
00 961 - 1 - 450950
Email: info@darelfarasha.com
http: www.darelfarasha.com

ملخص المحتويات

مقدّمة

مزيد من المعلومات عن الأعشاب والصحّة!

تبحث صوفي لاكوست دائماً عن أفضل الحلول وتُولي الأفضليّة للعلاجات الطبيعية وهي تكتب منذ سنين طويلة عن الأعشاب الطبّية. وتعرف كيف تكتب ببساطة ودقّة، وهذا أمر غير متاح للجميع: نجد، من جهة، كتب التعميم العلمي وهي تحتوي على معلومات عامّة جدّاً كثيراً ما تكون غير كافية، ومن جهة أخرى، المؤلّفات «العلمية» حيث يغرق القارىء في ملاحظات الهوامش وفي اعتبارات لا جدوى منها. تذهب صوفي لاكوست مباشرةً إلى ما هو أساسي وتقول كل ما هو مهمّ: تحديد العشبة والتعرّف إليها، استخدامها، دواعي استخدامها، وصفات استخدامها. وتقوم بكل هذا بمزاج مَرِح يُعدي كل مَن يقرأ كتاباتها. تمّ التحقّق من كافة المعلومات على ضوء الاكتشافات الحديثة، وقد أرادت صوفي لاكوست لهذا الكتاب أن يكون كاملاً شاملاً قدر المستطاع مع الحرص على بقائه سهل الاستعمال. لذا فقد وضعت دليلاً عمليّاً أوردت فيه بالنسبة لكل نبات:

- وصفاً نباتيّاً دقيقاً للتعرّف بسهولة إلى الأعشاب؛
- المكوّنات والعناصر الفعّالة؛
- الدراسات العلميّة التي تثبت فعاليّتها؛
- التقاليد الشعبية (المفيدة، المنسية والتي يجب إعادة اكتشافها، أو حتّى المنافية للعقل والخطيرة)؛
- دواعي الاستعمال وموانع الاستعمال المحتملة؛
- طريقة استعمال العشبة: كيف نتناولها، بأي جرعة، لأي مدّة؟
- الوصفات الصحيّة، طبعاً، ولكن أيضاً وصفات الطبخ لبعض النباتات أو المشروبات الطبّية...

- معلومات حول أصل العشبة والتقاليد والأساطير التي تتناولها؛
- طرق الزراعة، القطاف، التجفيف...

اختارت صوفي لاكوست النباتات الأكثر فعالية: تلك التي نجدها في مناطقنا المعتدلة وفي أوروبا الغربية وأميركا الشمالية ـ وتلك القادمة من إفريقيا، آسيا أو أوقيانيا.

ونجد جميع النباتات الواردة في هذا الكتاب ـ بشكل أو بآخر ـ في معظم البلاد: قد تكون نباتات جافة لتحضير شراب ساخن أو كبسولة، خلاصات سائلة، أقراصاً...

Paul Ferris

كيف
نستخدم
الأعشـــاب
الطبّيـــة

يمكن استخدام النباتات على شكل مشروبات ساخنة، ولكن أيضاً على شكل كبسولات، من أجل معالجة الآلام والعلل البسيطة اليومية. . .

لطالما استخدم التقليد الشعبي الأعشاب وقد أثبت العلم اليوم خصائصها العلاجية. وتأتي أكثرية الأدوية المستخدَمة اليوم من مصدر نباتي (خُلاصات أو تُصنَّع وفقاً للنموذج النباتي الطبيعي (تركيب كيميائي للعناصر الفعّالة).

وعلى الرغم من وجود النباتات الطبّية في كل مكان، يتم تجاهلها أو الاستخفاف بها لصالح أدوية «كيميائية» ذات جرعات كبيرة ومفعول سريع. لكنّ هذا لا يخلو من العواقب السلبيّة:

في الكثير من الأحيان، يكون لهذه الأدوية تأثيرات جانبية غير مرغوب بها وعدد من موانع الاستعمال. فعندما يُقْعِدك مثلاً ألم عرق النّسا، فإن الدواء المضاد للالتهاب الذي سيسكّن ألمك في غضون بضع ساعات قد يسبّب لك حريقاً في المعدة في الأيّام اللاحقة! من هنا أهمية تفضيل الصيغة الأصليّة (الطبيعية) على النسخة الكيميائية، كلّما كان ذلك ممكناً.

أين نجد النباتات؟

يمكنك شراء الأعشاب المجفَّفة والكبسولات من الصيدليات والمتاجر التي تبيع الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبّية، من متاجر المنتجات الطبيعية أو المخصّصة للحمية، من المعارض والأسواق المخصّصة للمواد العضوية، من الأسواق الشعبية. . . يمكنك أيضاً قطف النباتات من حديقتك أو من الطبيعة (انظر الفصل التالي). من ثمّ تجفّفها وتحفظها لسنة كاملة من دون أي مشكلة.

شراب ساخن أو كبسولات؟

مشروبات ساخنة، كبسولات، زيوت عطريّة، صباغات، نقائع بالغليسيرين، إلخ. . . لكافّة الأشكال حسناتها ومساوئها.

- الشراب الساخن مثير للاهتمام لأنّه يسمح بخلط النباتات حسب الطلب ووفق الحاجة. ولكن يمكننا أن نأخذ عليه مدّة التحضير الطويلة، قصر

مدّة الحفظ (24 ساعة في البرّاد كحدّ أقصى) وصعوبة تقدير جرعات العناصر الفاعلة. مع ذلك فإن للشراب الساخن التقليدي (نقيع أو مستخلَص بالغلي) محبّيه الذين يجدونه أكثر فعالية وألذّ ويقدّرون مشاركته مع الآخرين.

- بالنسبة إلى المستحضرات «الفوريّة» الاستعمال مثل الكبسولات والبرشامات والأنبولات، فإن مشكلة تقدير الجرعات غير موجودة: يكفي ابتلاعها، ولكن مع الحرص دائماً على شرب كوب كبير من الماء! ولا نجد بعض الأعشاب، الغريبة والبعيدة المنشأ، إلاّ في أشكال جاهزة (خيزران، هارباغوفيتُم، أسيرولا...)، وبعضها الآخر يصعب إيجاده في شكل مركَّز. وهنا، لا مجال للخيار: نأخذ ما هو متوفّر.

فترة من العلاج

بشكل عام، تطبَّق المعالجة بالأعشاب ضمن فترات علاجية من ثلاثة أسابيع إلى شهر، وهو الوقت اللازم ليشعر الشخص بالحدّ الأقصى من المنافع. ويمكنك، إذا دعت الحاجة لذلك، أن تطيل فترة العلاج لتصل إلى شهرين ولكن من المهمّ أن تأخذ عشرة أيّام من «الرّاحة» بعد انقضاء الشهرين، لأن الجسم يعتاد على النباتات مثل أي مادّة أخرى. وهناك أيضاً بعض النباتات التي يجب تناولها لمُدَد محدَّدة بدقّة. ومن هذه النباتات بقلة الملك مثلاً المعروفة بتأثيرها المسهّل للهضم، والتي يجب تناولها لعشرة أيّام ثمّ التوقّف كلّيّاً عن استخدامها وإلاّ فإن تأثيرها قد ينعكس. وإن لم تتخلّص من الاضطرابات الهضمية عند انقضاء العشرة أيّام، يمكنك أن تبدأ فترة جديدة من العلاج بنبات آخر: هناك دائماً عدّة نباتات تعالج المرض الواحد.

نقيع، مغلي ونقيع طويل الأمد

المعدّات

اختر معدّاتك بدقّة واعطِ الأولويّة للقدور المطليّة والملاعق الخشبية. تجنّب الأدوات والأواني المصنوعة من الألمنيوم التي قد تكون سامّة والتي

تمتصّها النباتات. ولحفظ الأعشاب المجفّفة المخصّصة للمشروبات الساخنة، من المفضّل اختيار قوارير زجاجية مسدودة.

يجب وضع الصبغات والزيوت والشرابات في زجاجات من الزجاج الملوّن الداكن وحفظها في مكان بارد بعيداً عن الضوء.

وفقاً للنباتات وخصوصاً لأجزاء النبتة التي نستخدمها لتحضير الشراب الساخن، تختلف طريقة التحضير التي نختارها. يناسب النقيع (الشراب الساخن) بشكل خاص الأزهار والأوراق، وهي الأجزاء الأكثر هشاشة في النباتات. ويُستخدم المغلي بشكل أساسي للجذور والسّوق واللحاء. ويجب أن يكون الماء المستخدَم ماء صافياً ونقيّاً قدر الإمكان وألاّ يحتوي على نسبة عالية من المعادن، كماء النبع مثلاً. تجنّب ماء الحنفية.

◄ النقيع infusion

يقوم على سكب كمية من الماء المغلي على الأعشاب في اللحظة التي يبدأ الماء بالغليان. ويجب بعد ذلك تغطية الوعاء وترك النباتات تنتقع للوقت اللازم (من عشر دقائق إلى ساعة وفقاً للنباتات). ويمكنك خفق المزيج بمطرفة شاي (من الخيزران) أو ملعقة خشبية لتعجيل انتشار العناصر الفاعلة وزيادة محتوى النقيع من الأكسجين ممّا يحسّن نوعيّته. ثمّ يُصفّى السائل قبل تذوّقه. ويمكنك، إذا أردت، تحلية النقيع بالعسل (ولكن تجنّب كلّياً السكّر الأبيض).

تنبيه: تجنّب دائماً أكياس الأعشاب الصغيرة التي تُغطَّس في الماء المغلي. فالمشبك المعدني والورق المبيَّض بالكلور والقطن كلّها تعطي مذاقاً «كيسيّاً» «baggy» مثلما يقول المختصّون بالشاي، وتشوّه طعم الشراب الساخن. مع الشراب، تبتلع جميع المواد التي تذوب في فنجانك: صمغ، مواد كيميائية، إلخ. أضف أن النباتات المستخدمة في الأكياس الصغيرة تكون عادة من الباب الثاني أو الثالث: بقايا، غبار وحتّى نباتات ذات شوائب.

◄ المَغْلي decoction

يُغلى الماء بعد أن نكون قد أضفنا إليه النباتات. وتتراوح مدّة الغلي بين 10 دقائق ونصف ساعة وفقاً للنبتة أو النباتات المستخدمة.

تتناسب عمليّتا النقع والغلي مع خليط النباتات. ولكن يجب الحرص على خلط نباتات تُحضَّر بنفس الطريقة (عدم غلي أزهار ملكة المروج مع جذر الأَرْقِطيون، وإلاّ فستفقد ملكة المروج عدداً من عناصرها الفاعلة!). في حالات الروماتيزم مثلاً، يمكنك خلط الكمية نفسها من أوراق الكِشمش الأسود وأزهار ملكة المروج وشرب ثلاثة أكواب من الشراب الساخن في اليوم (تُنقع ملعقة طعام من هذا الخليط عشر دقائق في كوب من الماء المغلي).

◀ النقع الطويل الأمد maceration

تُترك النباتات لتنتقع في سائل معيّن: ماء، كحول، زيت، عسل، نبيذ، خلّ، إلخ... لمدّة لا تقلّ عن 15 يوماً. وتكون المستحضرات التي يتم الحصول عليها أكثر تعقيداً لكنّها تُحفظ لوقت أطول. فتكون بالتالي متوفّرة دائماً للاستعمال.

◀ العصير، العُصارة

يكفي تحويل النبتة إلى هريسة. ويُفضَّل استخدام النباتات الطازجة ولكن قد يكون من الضروري أحياناً - عندما تكون النبتة غليظة أو تعطي القليل فقط من العصير - طهو النبتة في القليل من الماء. وبعد الحصول على هريسة اللبّ، تُصفّى وتُشرب العُصارة محلولة في القليل من الماء أو تُستخدم في كِمادة. نادراً ما تُستخدم هذه الطريقة لأن «المنتَج» الذي يتمّ الحصول عليه يكون في الكثير من الأحيان شديد المرارة ولا يمكن حفظه.

◀ الكمادات واللبخات

تُستخدم الكمادات واللبخات بشكل أساسي في حالات المشاكل الجلدية والالتواءات والكسور وآلام العضلات أو المفاصل. ولا تستخدم إلاّ النباتات السليمة كلّيّاً. يمكنك مزج النبتة بزيت نباتي (زيت الزيتون مثلاً) أو بالصلصال أو العسل وفقاً للوصفات المختلفة التي يجدر اتباعها بشكل دقيق. تجنّب الكمادات واللبخات على البطن. قم بالعملية على مراحل: تُترك الكمادة في مكانها 20 دقيقة. ثمّ توضع كمادة جديدة بعد مضي ساعتين وذلك لمدّة 30 دقيقة وهلمّ جرّاً.

تجنّب إعادة استخدام نفس الكمادة أو اللبخة، بل ارمها في كلّ مرّة.

- الكمادة: تُبَلَّل كمادة أو قطعة من القماش النظيف بنقيع مركّز أو مَغلي أحد النباتات. توضع على الجلد ثمّ تُثبَّت في مكانها بضمادة.
- اللبخة: يمكن وضع النبتة على الجلد مباشرةً عندما تكون الأوراق أو الأزهار رقيقة. وإلاّ فبالإمكان تسخينها في الماء أو هرسها قليلاً بشوبق المطبخ لكي تنفذ العناصر الفاعلة بسرعة أكبر إلى داخل الجسم. وتُثبَّت اللبخة في مكانها بواسطة قماشة أو رباط.

نقيع على البارد ومستحضرات أخرى أكثر تعقيداً إلى حدّ ما

ترد الوصفات الدقيقة مع وصف كل نبتة، بدءاً من الصفحة 27.

◂ النقيع الطويل الأمد على البارد

تفقد بعض الأعشاب، مثل ملكة المروج، خصائصها الفاعلة عند تسخينها. لذا فإنها تُستخدم من خلال نقعها على البارد: 25 غراماً من النبتة في نصف لتر من الماء. يُترك المزيج ليلة كاملة قبل أن يُصفّى.

◂ الخمور الطبّية

تُنقع 100غ من النباتات المجفّفة أو 200غ من النباتات الطازجة في لتر من النبيذ (أبيض أو أحمر، ولكن يُفضَّل أن يكون عضويّاً) لمدّة أسبوعين قبل تصفية المزيج مع عصر النبتة لاستخراج عصارتها. ويمكن حفظ هذا النبيذ ثلاثة أشهر في مكان بارد أو في الثلاّجة.

◂ الشّراب (شراب السكّر)

إن إضافة العسل أو السكّر غير المكرَّر إلى النقائع أو المغليّات تسمح بتحضير أشربة يمكن حفظها حتى سنة واحدة. ويكفي مزج نصف لتر من النقيع أو المغلي مع 500غ من العسل أو السكّر وتسخين المزيج على نار خفيفة مع تحريكه باستمرار حتى تحصل على شراب. ثمّ يتم استخدامه مثل الشراب التجاري حيث تُذوَّب ملعقة طعام من الشراب في كوب من الماء أو، وهذا أفضل، في فنجان من المشروب الساخن.

◀ الزيوت الطبّية

يمكن لبعض زيوت الأعشاب أن تخفّف آلام الروماتيزم أو تحسّن الدورة الدموية، وتُستخدم هذه الزيوت بدهنها على الجلد وفركه. يُفرم 250غ من النبتة الجافّة (أو 500غ من النبتة الطازجة). يُضاف إليها 750 مليلتر من زيت الزيتون ويُسخَّن المزيج على نار خفيفة في قدر مزدوجة bain-marie لمدّة ثلاث ساعات. يُرفع عن النار ويُترك ليبرد ثمّ يُصفّى مع عصر النبتة إلى أقصى حدّ ممكن لاستخراج العصارة. ويمكن أيضاً تحضير زيوت من دون تسخين، ولكن بوضع الوعاء في الشمس مدّة 15 يوماً إلى 3 أشهر وفقاً للنبتة المستخدَمة.

الخُلاصات العشبية الأخرى

تحتاج المستحضرات الأخرى (زيوت عطرية، كريمات، مراهم...) إلى معرفة ومعدّات محدّدة أو إلى صفحات وصفحات من الشروح... ولهذا السبب لم نوردها في هذا الكتاب.

◀ الصبغة tincture

تُحضَّر الصبغة بنقع النبتة في مزيج من الكحول والماء، مما يسمح باستخلاص المزيد من عناصر النبتة الفاعلة. تُستخدم الصبغات في البلدان الأنغلو ساكسونية أكثر مما تُستخدم في فرنسا. وتُعرف الصبغات بأنها شديدة الفعالية وعمليّة جدّاً. في الطب التجانسي homeopathy تُسمّى هذه الصبغات «الصبغات الأمّ Mother tincture» لأنها تشكّل الأساس الذي تُحضَّر منه الأدوية.

- توضع النبتة في وعاء زجاجي (200غ من النبتة الجافة أو 300غ من النبتة الطازجة).
- يُسكب لتر من مزيج محضَّر من 90% من صنف كحول جيّد النوعية (كحول فاكهة، ويسكي، كونياك، فودكا أو روم) و10% من الماء الصافي (ماء نبع وليس ماء الحنفية!) بحيث تُغمر النبتة بالكامل.
- يُسَدّ الوعاء بإحكام ويُرَجّ بقوّة لبضع دقائق.

• يُترك المزيج لينتقع مدّة 10 إلى 15 يوماً مع رجّ الوعاء يومياً.
• يُصفّى المزيج مع عصر النباتات لاستخراج أكبر كميّة ممكنة من العصارة (بالاستعانة مثلاً بمعصار يدوي).
• يوضع السائل في زجاجات داكنة اللون. تُحفظ الصبغة سنتين.

المقادير الموصى بها: 2,5 مليلتر من الصبغة محلولة في كوب من الماء، 3 مرّات في اليوم.

الطب التجانسي Homeopathy

الطب التجانسي قديم بقِدَم الطبّ «الكيميائي». وقد أسّسه هاهنِمان Hahnemann في العام 1810 وهو يقوم على ثلاثة مبادىء أساسيّة: التجانس، تخفيف المحلول بدرجة كبيرة والتفعيل. مثلاً: يشكّل تسارع نبض القلب والرغبة المتكرّرة في التبويل وفرط الانفعالية والتهيُّج أعراضاً تشير إلى الإسراف في شرب القهوة. فيكون Coffea (القهوة) بالتالي هو العلاج المختار وفقاً لمبدأ التجانس. وتُخفَّف الصبغة الأم المحضَّرة من القهوة بحيث لا يبقى، بعد تحليل المزيج، أي أثر للعنصر «قهوة»: إنه تخفيف المحلول. أخيراً يتم رجّ أو تحريك المادة التي تم الحصول عليها، أثناء عملية الصنع، من أجل زيادة فعاليتها: إنه التفعيل. وتُحضَّر الأغلبية العظمى من العلاجات التجانسية من النباتات. وكلّما بكّرنا في اكتشاف المرض ومعالجته أسرعنا أكثر في وقف تطوّره. ومن الممكن استخدام عدّة أدوية بشكل متزامن، نظراً إلى أن الأعراض تكون متعدّدة في الكثير من الأحيان ويتم عادة تناول الأدوية بجرعات من 4CH أو 5CH إذا كانت الأعراض لا تزال خفيفة (3 إلى 4 مرّات في اليوم) وبجرعات من 7CH إلى 9CH إذا كانت الأعراض قد أصبحت متمكّنة من الشخص (مرّة كلّ ساعة). ولا تُباع إلاّ في الصيدليّات.

النقع الطويل الأمد في الغليسرين

تشكّل المعالجة بالبراعم gemmotherapy فرعاً حديثاً من الطب التجانسي، وهي طريقة علاجية تستخدم النقائع بالغليسرين كأدوية. وتقوم العملية على نقع براعم مقطوفة للتوّ ومهروسة في مزيج من الكحول

والغليسرين لمدّة 20 يوماً. يُصفّى النقيع ثمّ يخفَّف إلى العِشر (تخفيف 1DH). تحتوي البراعم وغيرها من الأنسجة الجنينيّة على تركيز عال من العناصر الفاعلة وعناصر النموّ ولهذه النقائع الغليسرينيّة تأثير فعّال جدّاً على الأولاد والحيوانات.

استخدام شديد البساطة: قطرة واحدة لكل كيلو من الوزن في القليل من الماء، 2 إلى 4 مرّات في اليوم.

نجد هذه النقائع الغليسرينيّة في الصيدليّات (غالباً تحت الطلب) وفي بعض محالّ المنتجات الطبيعيّة. ويمكن أيضاً الحصول عليها بالمراسلة.

◄ إكسير الأزهار

المعالجة بإكسير الأزهار أو المعالجة بالقطرات leibotherapy طريقة علاجية قريبة من الطب التجانسي وتهدف إلى إعادة التوازن لجهازنا الانفعالي الشعوري. وتستخدم هذه الطريقة أدوية محضَّرة من «صباغات أم» مستخلصَة من النباتات ومخفَّفة إلى حدّ بعيد في الكحول. في بداية القرن العشرين، أوجد الدكتور إدوارد باخ 39 دواءً، مستمدَّة في معظمها من الأزهار ممّا أدّى إلى تسميتها «بأزهار باخ». وقد أوجد باحثون آخرون أدوية أخرى من أزهار أخرى، ممّا أدّى إلى استخدام التعبير «إكسير الأزهار». وقد تمّ اشتقاق التعبير «leibotherapy» من جذور يونانية (و leibo تعني «قطرة») لكي لا تقتصر هذه الطريقة على الأزهار ومن أجل إبراز ميزتها الخاصّة التي تقوم على المعالجة بجرعات من 2 إلى 3 قطرات من الإكسير.

منذ بضع سنوات، تعرف الأدوية التي أوجدها الدكتور باخ نجاحاً بارزاً لأنها تعيد التوازن للانفعالات، التي هي في أساس العديد من الاضطرابات الجسدية والنفسية، وهو مجال نادراً ما تأخذه الطرق العلاجية الأخرى بعين الاعتبار. ونجد اليوم آلاف الإكسيرات التي يُحضَّر بعضها من المعادن أو الطحالب أو الحيوانات البحريّة. ومبدأها بسيط: 2 إلى 3 قطرات في اليوم على اللسان أو في كوب ماء، ثلاث مرّات في اليوم أو خلال النوبات (قلق، غيرة، مخاوف غير محدّدة، صدمات عاطفية، إلخ).

نجد إكسيرات الأزهار في العديد من الصيدليّات والمحال التي تبيع

المستحضرات التي لا تحتاج إلى وصفة طبّية ومحالّ المنتجات الطبيعيّة وتُباع أيضاً بالمراسلة.

◄ الزيوت العطريّة

الزيوت العطريّة منتجات زيتيّة، طيّارة (متبخِّرة) وعَطِرة تفرزها النباتات العطرية. ويتم استخراج هذه الزيوت عبر التقطير بواسطة بخار الماء أو بعصرها على البارد بحيث تبقى العناصر الفاعلة سليمة تماماً. يحتاج استخراج هذه الزيوت إلى معدّات خاصّة عديدة ليست بمتناول الأفراد. بالمقابل، فإن استخدام الزيوت العطرية، التي تشكّل مركَّزات نباتية شديدة الفعالية، هو أمر سهل نسبيّاً شريطة عدم تجاوز الجرعات الموصى بها.

تُستخدَم الزيوت العطريّة داخليّاً: 1 إلى 3 قطرات في ملعقة من العسل. ولكنّها تُستخدم بخاصة خارجيّاً: تدليك (مع زيت نباتي)، استنشاق، تعطير الجوّ، حمّامات، إلخ.

يمكن شراء الزيوت العطرية من الصيدليّات والمحالّ التي تبيع المستحضرات التي لا تحتاج إلى وصفة طبيب ومحالّ المنتجات الطبيعية.

◄ الكبسولات والأقراص والخُلاصات السائلة

لا يمكن تحضير هذه المنتجات في البيت. وهي لا يمكن صنعها إلاّ في مختبرات مجهَّزة بآلات خاصّة.

- تتألّف الكبسولات أو البرشامات في أكثرية الأحوال من مسحوق النبتة الموضَّب في غلاف جيلاتيني (نباتي أو بحري المنشأ منذ قضيّة «جنون البقر»). والأشخاص الذين لا يستطيعون بلع هذا الغلاف يمكنهم فتحه ورشّ المسحوق على طبق أو على تحلية. وهناك أيضاً كبسولات تحتوي على حبيبات شديدة الصغر حيث تمّ استخراج العناصر الفاعلة (مثلما يحدث في النقيع) قبل مزجها بحبيبات من السلّولوز.
- الأقراص: تُستخرج العناصر الفاعلة من النبتة ثمّ تُمزج مع سِواغ (سلّولوز، لاكتوز، فروكتوز، نشاء، إلخ). وتُستخدم هذه الطريقة بشكل خاصّ للنباتات التي يجب استخراج عناصرها الفاعلة لكونها غير متوفّرة

بكميّة كافية في النبتة الجافة. وتسمح أيضاً الأقراص بتحضير «كوكتيل» من عدّة نباتات ذات استعمالات متشابهة وتعمل بشكل تعاوني. وتُستخدم أيضاً الأقراص عندما يرغب المختبر بإضافة مواد أخرى مثل الأحماض الأمينية والفيتامينات والمعادن وغيرها.

- الخُلاصات السائلة أشكال أخرى شديدة الرّواج تُعبّأ في أنبولات أو قوارير. ويمكن أن تكون الخلاصات السائلة مجرّد نقائع أو مغليات أو عصائر. وقد تتكوّن أيضاً من خلاصات بالماء والكحول. وميزات هذه الخلاصات هي الوجه العملي للاستخدام ودقّة الجرعات إذا تمّ اتّباع تقدير الجرعات الذي يوصي به المصنِّع.

نجد الكبسولات والأقراص والأنبولات والقوارير في الصيدليّات ومحالّ المستحضرات التي تُباع من دون وصفة طبّية ومحالّ المنتجات الطبيعية كما تُباع بالمراسلة.

قواعد القطف

أوّلاً، لا تلعب دور العليم العارف إن لم تكن كذلك: إن لم تكن عليماً بالنباتات الطبّية فلا تجازف في قطف نباتات من هنا ومن هناك لا تعرف تأثيرها. فإذا كانت بعض النباتات مفيدة للصحّة فبعضها الآخر خطِر، مميت أيضاً! في حال انتابك أي شك أثناء قطف النباتات، كن حذراً: لا تقطفها أو اعرض ما قطفته على صيدلي قبل استخدام أيّ منها.

ها قد ملأت سلّتك بالأوراق والأزهار، فما الذي ستفعله بغلّتك؟ أوّلاً، تحقّق للمرّة الأخيرة من هويّة النباتات وتعرّف إليها بدقّة. كن حذراً، لأن بعض النباتات، مثل القِمَعيّة digitalis والشّوكران، لديها خصائص مشتركة مع نباتات مفيدة (فالقِمعيّة شبيهة بالسّنفيتون والشوكران شبيه بإبرة الراعي (جيرانيوم))، لذا فمن الضروري التأكّد من عدم الخلط بينها. تحقّق، بمساعدة هذا الكتاب أو غيره، من الوصف الدقيق للنبتة. قارن بين الصور والنباتات التي قطفتها. حدِّد البيئة التي تنبت فيها: كل نبتة تعيش في مكان محدّد مناسب لها (ساعات الشمس، التربة، الارتفاع عن سطح البحر، القرب من نباتات أخرى، إلخ) قبل أن تنطلق في تحضير المشروبات الساخنة وغيرها من المستحضرات. تختلف الأوقات المناسبة للقطاف وفق أوان الإزهار والنضج وأجزاء النبتة المستخدمة. في الصيف، تُستخدم بخاصة النباتات التي تتركّز عناصرها الفاعلة في الأوراق وخصوصاً في الأزهار. ومن أجل قطف الثمار (توتيّات، بذور)، انتظر حتّى تنضج تماماً، عادة في نهاية الصيف. وبالنسبة للجذور فمن الأفضل انتظار الخريف، وهي الفترة التي «تنزل» فيها العناصر الفاعلة مجدّداً إلى الجذور. أمّا اللحاء (قشرة الشجرة) والبراعم، فتُجمع عادةً في الربيع. إلاّ أن هذا يتطلّب مهارة وقدراً أدنى من التدريب لأنك إذا «اقتلعت» اللحاء كيفما كان فإنك تعرّض صحّة

الشجرة للخطر. لذا فمن باب احترام الطبيعة، يفضَّل ترك هذه العملية للمتخصّصين. وفي جميع الأحوال، لا تأخذ إلاّ ما تحتاج إليه.

في أي فترة من اليوم؟

اختَر يوماً جافّاً ومشمساً وتجنّب الجوّ العاصف. ويُفضَّل قطف النباتات صباحاً، بعدما يكون الندى قد تبخّر كلّيّاً، وإلاّ في المساء، ولكن قبل أن تنزل الرطوبة على الأرض. يجب ألاّ تكون النباتات مبلّلة بأي شكل من الأشكال وإلاّ فقد تتخمّر وتتعفّن، فتخسر كل خصائصها النافعة.

المعدّات اللازمة

من الضروري اقتناء مقصّات وسكاكين حادّة لقطع سوق النباتات دون هرسها أو عصرها. ولتفادي فساد النباتات، إحرص على عدم سحقها: السلّة هي أفضل وعاء تضع فيه غلّتك من النباتات. ويُنصَح بعدم خلط النباتات المختلفة أثناء قطفها. فإمّا أن تحمل معك عدّة سلال أو لا تقطف سوى نبات واحد أثناء نزهتك. والأهم في الموضوع هو ألاّ تؤجّل الاعتناء بما قطفته، فحالما تعود إلى البيت اهتمّ بنباتاتك.

أين تقطف النباتات؟

كلّما كان مكان القطاف «سرّيّاً» وبعيداً عن «الحضارة» كانت النباتات المقطوفة بحالة أفضل. انتبه جيّداً لمحيط النباتات: إذا كان في الجوار حقول تُزرع بانتظام وتُرشّ عليها الأسمدة والمبيدات، فأعِد عدّتك إلى مكانها واكمل سيرك! تجنّب أيضاً النباتات التي يغطّيها الغبار والتي تنمو على جوانب الطرقات والدروب. فنظراً إلى ضرورة الامتناع عن غسل النباتات التي نقطفها، يجب أن تكون هذه الأعشاب «نظيفة» تماماً.

القواعد الأساسيّة

عندما تقطف أو تقصّ النباتات، تخلّص من النفايات الصغيرة (نباتات أخرى، فضلات، أقذار، إلخ) قبل وضعها في سلّتك. فمن الأسهل القيام بهذه العملية عند جمع النباتات بدلاً من تركها لوقت لاحق. كن صارماً في

ما يتعلّق بنوعية النبتة، التي يجب ألاّ تشوبها شائبة: ذبول، تغيّر في اللون، أوراق مقروضة، بقع، جميعها عيوب يجب أخذها بعين الاعتبار.

التجفيف والحفظ

تُعلَّق الجذور والأزهار والبصلات وثمار التوتيّات والثمار الأخرى أو تُفرَش في طبقة واحدة فقط على مشبّكات خشبية (أو من القصب)، وذلك في الظلّ مع وجود مجرى هواء دافىء (عليّة). وإذا كانت الجذور غليظة لحيمة، يجب تقطيعها إلى دوائر. ويمكن تجفيف السوق والأوراق في الشمس. وبعد أن تجفّ نباتاتك كليّاً، وزّعها، دون خلطها، في أكياس ورقية صغيرة، في ظروف رسائل أو في علب من الكرتون. تجنّب كليّاً البلاستيك والمعدن... وعلب الأحذية حتّى الجديدة منها (فمن الغباء أن تفوح من نباتاتك رائحة الأقدام... أو الجلد!).

إذا كنت تزرع بنفسك أعشابك الطبّية

لا تحتاج النباتات العطرية والطبّية إلى الكثير من العناية والاهتمام لذا فإنها تنمو من دون أي مشكلة، ولكن يُفضَّل وضعها في مكان بمنأى عن الريح. إذا كنت لا تريد الدخول في التفاصيل، ابذر وأعد زراعة النباتات في تربة (غنية بالمواد العضوية) معقَّمة. وإذا كنت ممّن يصبون إلى الكمال، فاعلم أن الثوم وإكليل الجبل والكَماليّة والمردقوش والنعنع والزوفى والقصعين (المريمية) والصعتر البرّي والعرعر والغار وشجرة البندق والزيزفون والجُرَيسة والخشخاش والتُرُنْجان (المليسا) والبَقْس تفضّل التربة القلويّة بعض الشيء: انثر عليها مرّة أو مرّتين في السنة رماد الخشب والكلس. من ناحية أخرى، تفضّل حشيشة الليمون ولسان الثور والقنطُريون والبابونج والصعتر والشمرة وكذلك النباتات البصليّة أو الدَّرَنية، التربة الرمليّة. فمن الضروري بالتالي الفصل بين هاتين الفئتين الكبيرتين.

البَــذْر

تُنثَر البذور بدءاً من شهر آذار (مارس) تحت الدفيئة أو داخل المنزل قرب نافذة موجَّهة للجنوب وبعد انقضاء فترة الصقيع، في مكان بعيد عن

الريح والأمطار، حتّى شهر تمّوز (يوليو). ويتمّ عادة نثر البذور فوق تربة غنية بالسماد العضوي مع ترك مسافة كبيرة بين البذور ثمّ الضغط عليها قليلاً بكفّ اليد. تنبت أكثرية النباتات العطرية ببضعة أيّام وبدرجة حرارة تتراوح بين 15 و21 درجة مئوية. ويُعاد غرس النبتات الصغيرة بعد 4 إلى 6 أسابيع. وإذا كنت قد بذرت نباتاتك في وقت متأخّر، اتركها في مكانها مع ترك مسافة معيّنة بين النبتات. اتّبع بدقّة التعليمات الواردة على المغلّف لأن الحبق (الريحان) لا يتحمّل التربة المشبعة بالماء أو درجة حرارة تحت 15 مئوية أثناء فترة الإنبات. في الصيف (حزيران، تمّوز) يمكنك نثر البذور في مكانها النهائي (من دون إعادة غرس النبتات الصغيرة).

التقسيم، التفريع

كل 2 أو 3 سنوات، تُقسَّم النباتات الخشبية (صعتر، إكليل الجبل...) أو التي تشكّل جنبات صغيرة (قصعين (مريمية)، ملكة المروج، بابونج، أوفاريقون (عشبة سانت جون)، نعنع...): يكفي حفر التربة في أحد الجوانب وفصل الجذور باليد ثم إعادة زرعها وريّها.

الطُّعم، الفَسْل

إن نجاح عملية الفَسْل أو التطعيم ليس بالأمر السهل لكنّ المحاولة تستحقّ الجهد عندما لا تتوفّر لدينا البذور أو الجذور: يُقَصّ الفرع بشكل سريع ومنحرف حوالى عشرة سنتيمترات فوق الجزء القاسي من الساق. تُزال الأوراق عن ثلث المطعوم (الفَسْل) ويُغطَّس في الماء ثمّ يُعاد غرسه في أصيص مع تربة غنية بالمواد العضوية. وقبل الخريف، يُعاد غرس النبتة في الأرض.

الزراعة في الأصص

يمكن زرع معظم الأعشاب العطرية والطبّية (حبق، خزامى (لاڤاند)، إكليل الجبل، صعتر برّي، زوفى، نعنع، بقدونس، ملكة المروج، أوفاريقون...) في الأصص (أوعية للزرع خزفية في معظم الأحيان). وكلّما كبر حجم الوعاء وزاد عمقه، زاد امتداد النباتات فيه. وإذا زرعت نباتاتك

داخل المنزل، احرص على ألاّ تتجاوز درجة حرارة الغرفة 18 أو 19 وعلى تعرّض النباتات للشمس لفترة لا تقلّ عن 8 ساعات يوميّاً. تكره جميع هذه النباتات بالطبع المجاري الهوائية، الحارّة أو الباردة، ولا تحبّ كثيراً جوّ المطابخ. وبالنسبة إلى النعنع المزروع في الأصيص فيجب إعادة زرعه في أصيص أكبر بشكل متكرّر نظراً لسرعة نموّه.

الأعشاب
من الألف
إلى الياء

آذَرْيُون الحَدائق

Calendula officinalis (lat.)
Marigold (Eng.)
Souci (fr.)

أقحوان، قهيوان، قوقحان، كهلك، للّوش

لبشرة من دون متاعب

عندما تشتري حليباً أو كريماً للعناية بالبشرة، يؤثّر عليك الاسم «calendula» بشكل إيجابي. وأنت على حق في ذلك. ولكن هل كنت تعلم أن calendula، باللاتينية، يعني آذريون؟

الآذريون زهرة جميلة صفراء برتقالية تنتظم بتلاتها على شكل أشعّة الشمس. منذ أقدم العصور، يُشتهر الآذريون بخاصيّاته اللائمة للجروح والملطّفة. وقد قامت القديسة هيلدغارد في القرون الوسطى وبعدها الدكتور لوكلير في مطلع القرن العشرين، «بالدعاية» له. وتقرّ اليوم الدراسات العلمية الجدّية بخاصيات الآذريون وتستعمل أكثرية مختبرات مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة الآذريون calendula في تركيبة الحليب أو الكريم المعالج للبشرة.



خاصيّات مطهّرة ولائمة للجروح

تجعل مكوّنات الآذريون (أحماض، كحول، لعاب نباتي، صابونين، راتينجات، فلافونويد...) من هذا النبات الأساس اللطيف المثالي للعلاجات المطهّرة، المضادة للالتهاب واللائمة للجروح.

في الاستعمال الداخلي

يُنصح باستعمال الآذريون في الطب النسائي لتنظيم قلّة الطمث أو غزارته، تسكين الآلام والتخلّص من عدد من الاضطرابات مثل القلق

والعصبية اللذين يسبقان الحيض أو يرافقانه. من جهة ثانية، يعمل الآذريون بشكل فعّال لتسكين الالتهابات وقرحات المعدة أو الأمعاء. ونظراً لعمله المعرِّق، المدرّ للبول، المضاد للتشنّجات والمدرّ للصفراء، ينصح العديد من الاختصاصيين في المعالجة بالنبات باستعماله لمعالجة الحمّى، الغثيان والمشاكل العصبية، وكذلك اضطرابات الكبد أو المرارة. وفي جميع الأحوال، ينبغي شرب فنجان أو فنجانين من الشراب الساخن في اليوم كما يمكن تتبيل الأطباق به.

في الاستعمال الخارجي

تتناول استعمالات الآذريون الأساسية العناية بالبشرة. فدواعي استعمال الـcalendula الرئيسية هي التهيّج، القرحات، الثآليل، التشقّقات ومنها التشقّق من البرد، التهاب الثدي، الخرّاجات، الأكزيما، البقع المتقشّرة (القوباء)، حبّ الشباب، الجروح الصغيرة وحتّى الحروق البسيطة. يكفي استعمال كريم محضَّر من الآذريون أو الصبغة الأمّ (تُباع في الصيدليات من دون وصفة طبيب) أو سحق البتلات ووضعها على المناطق التي يجب معالجتها.

في ما يلي وصفتان عمليّتان بالآذريون:

- الثآليل: تُسحق كميّة من أوراق الآذريون في بعض الخلّ؛ توضَع على الثآليل عدّة مرّات في اليوم ويؤخذ معها مكمِّل من المغنيزيوم.
- أوجاع المفاصل والعضلات: يُحضَّر زيت للتدليك عن طريق إضافة 20 قطرة من خلاصة الآذريون إلى 250 مللتر من زيت الزيتون الممتاز الناتج عن أوّل عصرة على البارد؛ يُرجّ جيّداً قبل الاستعمال. يمكن أيضاً نقع 30غ من الأزهار الطازجة في زجاجة من زيت الزيتون.

زراعة الآذريون

يكفي بذر البزور في الربيع للحصول على إزهار في الصيف، والبذر في الخريف لإزهار في الربيع، في تربة جافّة أو جيّدة التصريف، ويُفضَّل أن تكون قلوية (يمكن إضافة رماد الخشب إذا دعت الحاجة). يحبّ الآذريون الشمس ولا يحتاج إلاّ للقليل من العناية. يمكن إعادة غرس النبتات في نيسان (إبريل) أو ترك الأمر للطبيعة: تنبت شتلاتي في آنية فخّارية كبيرة.

أكتفي بتهويتها عندما تصبح شديدة الكثافة؛ وإذا تذكّرت، أرويها قليلاً: تبقى آنيتي مزهرة طوال السنة تقريباً! يحب الآذريون رفقة لسان الثور والتُرُنجان (يمكننا تحضير شراب ساخن من هذه النباتات الثلاثة له تأثير مدرّ للبول، ملطّف ومنقٍّ للدم).

أساطير وتقاليد

في حقبة النهضة الأوروبية، كان الرجال في إنكلترا يقدّمون سلالاً من الآذريون للصبايا اللواتي يريدون اجتذابهن. ويأتي هذا التقليد على الأرجح من أسطورة إغريقية قديمة: كانت الشابة كالتا تنتظر كل صباح خيوط الفجر الأولى؛ كانت مغرمة بأبولو، إله الشمس. لكنّ شغفها حرقها فماتت وتحوّلت إلى زهرة شمسية أي إلى زهرة آذريون. وتأتينا أسطورة أخرى حول الآذريون من اليونان القديمة: كانت أرتيميس تغار من النساء اللواتي يُغرمن بأخيها أبولو، فحوّلت أربع حوريّات جريئات أكثر من اللازم إلى أزهار آذريون. في فولكلور المناطق الريفية الفرنسية، تُنسب إلى الآذريون قدرات سحرية: يحول إكليل من الآذريون دون دخول الشرّ إلى المنازل؛ ويجلب حمل زهرة آذريون الطالع الحسن ويحمي من العين؛ عندما ترقص صبيّة عارية القدمين على الآذريون، تكتسب القدرة على التحدّث مع العصافير.

الآذريون والطب التجانسي

تشكّل صبغة الآذريون أحد الأدوية المعالجة للجلد التي يصفها المعالجون التجانسيون، وهي لائمة للجروح، قاطعة للنزف، تعالج الخدوش، الجروح الصغيرة والأمراض الجلدية. وقد يسمح هذا العلاج، بالتزامن مع علاجات أخرى، بالتخلّص من بعض أنواع داء المنطقة (زنار النار zona). في العلاج الداخلي، يشكّل الآذريون دواء ضدّ اليرقان (التهاب الكبد) والعصبية المفرطة.

كشراب ساخن، في الأرزّ وفي السلطة

يُفضَّل تناول أوراق الآذريون الطازجة فهي أشدّ نفعاً. يمكن إضافة بتلات الأزهار إلى الخضر النيئة والسلطات، ما يعطي منظراً جميلاً ومبتكراً.

وتُضفي البتلات المدقوقة أو المهروسة مع القليل من الماء أو زيت

الزيتون نكهة لذيذة للأرزّ ولوناً أصفر جميلاً، شبيهاً بلون الزعفران. ويمكن أيضاً تحضير شراب ساخن من الآذريون (مع الترنجان، لسان الثور، الوزّال أو الخزامى): 50غ من الأزهار في لتر من الماء الغالي. في حال استُعملت الأزهار الجافة (في الشتاء مثلاً)، يُقطف الآذريون في عزّ مرحلة الإزهار ويُجفَّف بعيداً عن الضوء في مكان جاف وجيّد التهوئة.

الأَخْدَرِيَة
زهرة الربيع المسائية

Oenothera biennis(lat.)
Evening primerose(Eng.)
Onagre(fr.)



لكل مراحل عمر المرأة

أثبت العديد من الدراسات الحديثة أن زيت الأخدرية يخفّف بدرجة كبيرة الاضطرابات التي تظهر قبل الحيض. وهو فعّال أيضاً في فترة الإياس للتعويض عن نقص الحمض الدهني غاما لينولييك.

يحتاج جسم الإنسان إلى إفراز البروستَغْلندين بشكل منتظم وبكمية وافية. وبسبب نظامنا الغذائي غير المتوازن أو المفتقر إلى العناصر الغذائية الأساسية - بسبب فرط تصنيع الطعام - أو بسبب تحوّلات هرمونية معيّنة (الدورة الأنثوية، الإياس) يكون تركيب البروستغلندين غير كاف في أماكن مختلفة من الجسم. ويؤدّي ذلك إلى العديد من الاضطرابات والمضايقات. ولحسن الحظ أن زيت الأخدرية قادر على إعادة إطلاق تركيب البروستغلندين.

من أجل دورة سلسة

اكتئاب، سرعة الغضب، انتفاخ الثديين، صداع، أوجاع في الرحم، احتباس الماء. . . تعرف النساء جيّداً هذه الأعراض. يبقى زيت الأخدرية أحد أفضل الحلول الطبيعية لإبطاء هذه الأعراض السابقة للحيض أو للتخلّص منها كليّاً.

وحتّى بعد الخمسين

بعد فترة الإياس، يؤدّي عدم التوازن الهرموني إلى انخفاض كبير في إنتاج البروستغلندين ممّا يؤدّي بدوره، من بين اضطرابات أخرى، إلى جفاف البشرة (وبالتالي إلى ظهور التجاعيد)، التهابات مزمنة، تسارع الشيخوخة، قابلية أكبر للإصابة بالحساسيات. . . وهنا أيضاً، عبر إعادة إطلاق تركيب البروستغلندين، يسمح زيت الأخدرية بتخفيف هذه الاضطرابات.

> **جميلة ولكن سريعة الزوال**
>
> يعود الموطن الأصلي للأخدرية إلى أميركا الشمالية وقد وصلت إلى أوروبا منذ أكثر من 200 عام وهي تستوطن حاليّاً السواحل الرملية الأوروبية، الأطلسية والمتوسّطية. والأخدرية نبات مُحْوِل يحمل وُريدة من الأوراق في السنة الأولى وبدءاً من السنة الثانية، سنبلة من الأزهار الصفراء الزاهية، تشبه قليلاً شقائق النعمان. تفتح البتلات مساءً ولا تتألّق إلاّ ليلتين فقط، مما أعطاها الاسم الإنكليزي Evening primerose «زهرة الربيع المسائية». يُزرع هذا النبات حاليّاً على نطاق واسع لجمع البزور التي تعطي، بعد عصرها على البارد، زيتاً غنيّاً جدّاً بحمضين دهنيين ضروريين: الحمض الدهني غاما لينولينيك وحمض اللينولييك.

وللرجال أيضاً

الأخدرية نبات تُنصح به النساء بوجه خاص، لكنّه يوصف أيضاً، مع زيته، للرجال المعرّضين لمشاكل القلب والشرايين لأن حمض الغاما لينولينيك يلعب دوراً هامّاً في منع تجمّع لويحات الدم وتخثُّره في الشرايين. وتسمح الأخدرية بخفض ضغط الدم كما تتمتّع بخاصيات مضادة لتخثّر الدم. وإذا كنت تعاني من مرض قلبي وشرياني، ينبغي عدم التوقّف عن تناول الدواء واستشارة الطبيب حول رغبتك في تجربة فترة علاجية بزيت الأخدرية.

ميزات الأخدرية الأخرى

لقد جعلنا الزيت الاستثنائي لهذه الزهرة الصفراء الجميلة ننسى بعض الشيء أن الأخدرية تؤخذ أيضاً على شكل مغلي (ساق، جذر، لحاء) أو

نقيع (أوراق، أزهار). يحتوي شراب الأخدرية الساخن على نسبة عالية من اللعاب mucilage والستيرول النباتي وأحماض التنّيك، ويسمح بتسكين أوجاع الجهاز الهضمي. كما يُستعمل أيضاً للسعال الديكي والسعال والربو والتهاب المثانة. بشكل عام، يُستعمل 20غ من النبتة المجفّفة أو 40غ من النبتة الطازجة لنصف لتر من الماء. وبالنسبة للمغلي، يُسخّن السائل حتّى يغلي ثم يُترك على نار هادئة حتّى يتبخّر ربعه تقريباً.

الحمض الدهني غاما لينولينيك

هناك حوالى أربعين حمضاً دهنياً طبيعياً مختلفاً تشكّل المكوّنات الرئيسية للدهون. وتُصنَّف الأحماض الدهنية وفقاً لصيغتها الكيميائية، كأحماض دهنية مشبعة وأحماض دهنية غير مشبعة. نجد الأحماض الدهنية المشبعة (وهي التي يمكن للجسم تركيبها) في اللحم والحليب ومشتقّاته. ونجد الأحماض الدهنية غير المشبعة في الزيوت النباتية والسمك. ومن هذه الأخيرة، بعض الزيوت التي لا يستطيع جسم الإنسان تركيبها، وهي الأحماض الدهنية الأساسية غير المشبعة: حمض اللينولييك، حمض اللينولينيك وحمض الأراشيدونيك. وتُعرف أيضاً هذه الأحماض «بالأحماض الدهنية الأساسية أو الضرورية». وهذه الأحماض ـ التي يوفّرها الغذاء بالضرورة ـ ضرورية للمساعدة على التجدّد الخلوي وكطليعة (مادة سابقة لمادة أخرى) للبروستغلندين. ويغطّي مدخول الدهن النباتي بسهولة عموماً الحاجات اليومية من الأحماض الدهنية الضرورية... باستثناء الحاجة من الحمض الدهني غاما لينولينيك الذي لا يوجد إلاّ في عدد محدود من النباتات (أخدرية، لسان الثور، كاسر الحجر...).

متى؟ كيف؟

يؤخذ زيت الأخدرية على شكل كبسولات أو أقراص تُبلع مع الماء أو على شكل أنبولات تذوَّب في الماء. بشكل عام، 2 إلى 3 كبسولات قبل كل وجبة طعام (6 إلى 8 في اليوم). وتُنتج بعض المختبرات كبسولات أو أقراص عالية الجرعات: تُتَّبع في هذه الحالة تعليمات المصنِّع. مع الإشارة إلى أن هذا المنتَج غالي الثمن (يجدر التحقّق من تركيز حمض الغاما لينولينيك).

- للنساء قبل الإياس: يتم البدء بفترة علاجية من أسبوعين بدءاً من اليوم الرابع عشر من الدورة. ويمكن للشابات أن يتناولن منه أيضاً. ومانع الاستعمال الوحيد هو الصرع.
- للنساء في فترة الإياس: تُتَّبع فترات علاجية من 20 يوماً قابلة للتجديد مرّة أو مرّتين. ويُنصح بتناولها بالتزامن مع استروجينات نباتية (نباتات غنية بالهرمونات) تختارين أحدها من القائمة التالية: قصعين (مريمية)، يام، صويا، أرثد، كتّان، سيميسيفوغا، نفل أحمر، برسيم (ألفالفا)، حشيشة الملاك (أراليا) الصينيّة، ماكا، حندقوق، قرّاص...
- للرجال: تُتَّبع فترات علاجية من 20 يوماً، قابلة للتجديد مرّة أو مرّتين. ويمكن تناولها بالتزامن مع الحسك، فطر الشيتاكي، العسل الملكي، غبار الطلع pollen أو روديولا حسب الحاجة. يمكن إكمال تناول زيت الأخدرية بتناول الزنك والمنغنيز وفيتامين من المجموعة B التي ستعزّز تمثيله (استعماله في الخلايا) وتحويله. ويدعم الفيتامين E خاصيّات زيت الأخدرية المضادة للأكسدة.

ويُنصح بعدم خفض استهلاك الزيوت النباتية الغذائية الأخرى: كانولا colza، دوّار الشمس، جوز، زيتون...

وفي الاستعمال الخارجي أيضاً

تُقَصّ الكبسولات بالمقصّ أو تُفتح للحصول على زيت الأخدرية. يُدهن به الجلد مباشرة للتخفيف من ألم الثديين، الأكزيما، الحكّة والروماتزم. وتحتاج كل عملية تدليك 3 كبسولات على الأقلّ. ونجد، ولكن بصعوبة، زيت الأخدرية في قوارير.

الأخيلية ذات الألف ورقة
القرط أو الشويحية

Achillea millefolium(lat.)
Milfoil(Eng.)
Achillée millefeuille (fr.)

مفيدة للكبد ولائمة للجروح

أصبحت هذه الزهرة الجميلة منسية قليلاً اليوم، لكنّها قدّمت خدمات جلّة في الطبّ الشعبي. ويعيد العلماء اليوم اكتشاف مزاياها وقد وجدوا لها أيضاً خصائص مضادة للأورام.



الأخيلية ذات ألف ورقة نبتة شائعة جدّاً تنمو على المنحدرات وفي المروج وعلى جوانب الدروب في أراض معرَّضة للشمس، غنيّة بالنتروجين وتتمتّع بتصريف جيّد للمياه. ينتمي هذا النبات إلى فصيلة البابونج ويتمتّع ببعض خصائصه (مضادّ للألم العصبي والصداع...). إلاّ أنه يخفي أيضاً ميزات أخرى عديدة. وعلى الرغم من طعمها المرّ، تدخل الأخيلية في وصفات الطبخ وفي تحضير النبيذ المقوّي وأنواع الكحول المعطّرة.

المكوّنات والخاصيّات

عزل العلماء 82 مكوّناً في الأخيلية: حموض التنّيك، زيت عطري، فوروكومارين، تيربينونات أحاديّة، تيربينات أحاديّة، الفلافونيدات، إلخ. وللنبتة الكاملة تأثير مضاد للالتهاب ومدرّ للطمث (معزّز للدورة الشهرية) ومنبّه لإفراز الصفراء ومنظّم دموي. وبالنسبة للأوراق وحدها فإنها مُرقئة (قاطعة للنزف) ولائمة للجروح، أمّا الأزهار فتتمتّع بخاصيّات مقويّة ومنشّطة ومضادة للتشنّجات. في ألمانيا، هناك اعتراف رسمي بمفعول الأخيلية ذات الألف ورقة في معالجة فقدان الشهيّة وألم المعدة وتشنّجات الحوض عند

النساء. وقد أكّد العديد من الأبحاث التي أجريت مؤخّراً أن الأخيلية فعّالة لمعالجة اضطرابات الكبد واختلال إفرازات المعدة. وبحسب الباحثين اليابانيين، قد يكون لهذه النبتة خاصيّات مضادة للأورام (أبحاث قاطعة ولكنّها أجريت فقط على الفئران).

معجم صغير لدواعي الاستعمال

عُرفت الأخيلية ذات الألف ورقة بفعاليتها منذ آلاف السنين، وقد أثارت بالطبع اهتمام الكيميائيين والأطباء وغيرهم من العلماء الذين أكّدوا دواعي استعمالها العديدة.

- الشهيّة: ضدّ فقدان الشهيّة وسوء الهضم وألم المعدة، اشرب فنجاناً من نقيع الأخيليّة (شراب ساخن) قبل الوجبات بربع ساعة... وأضف الأخيلية إلى السلطة!
- الهبّات الساخنة وانقطاع الطمث (الإياس): 3 إلى 4 فناجين من النقيع في اليوم.
- الحصى الكلوية: نفس الوصفة أعلاه.
- لأم الجروح: كمّادة بنقيع مركّز.
- تشنّجات الحوض عند المرأة: نقيع (شراب ساخن) ثلاث مرّات في اليوم. خذي حمّاماً نصفيّاً: 100 غ من النبتة المجفّفة لـ10 لترات من الماء الساخن.
- تشقّقات حلمة الثدي: عصارة النبتة الطازجة.
- الالتواءات والرضّات: كمّادة محضّرة بنقيع مركّز.
- الحمّى: 3 إلى 4 فناجين من النقيع (شراب ساخن) في اليوم.
- البواسير: 3 إلى 4 فناجين من النقيع في اليوم. ضع موضعيّاً كمّادة محضّرة بنقيع مركّز أو ببضع قطرات من الزيت العطري.
- ارتفاع ضغط الدم، ضعف الكبد واضطرابات الكبد، قصور في المرارة والجهاز الهضمي، عصبيّة و/أو تشنّجات، صداع، طمث صعب ومؤلم: 3 إلى 4 فناجين شاي من النقيع يوميّاً بين الوجبات.

- وجع الأسنان: مضغ الأوراق أو وضع زيت الأخيليّة العطري على السنّ.
- الروماتيزم والآلام: فرك المكان المصاب بالزيت المضاد للألم أو بمزيج من زيت الزيتون وزيت الأخيليّة العطري.
- الزكام والنزلة البردية: ما إن تظهر أولى العلامات، اشرب فنجاناً من النقيع كل ساعة (4 كحدّ أقصى في اليوم الواحد).
- القرحات الدَواليّة: تدليك خفيف بعصارة النبتة الطازجة أو كمادات بالنقيع أو بالصبغة الأمّ.
- الدّوالي: علاج داخلي (نقيع) وعلاج خارجي (تدليك ولبخات).
- زنار النار (الزونا): يُستخدم الزيت العطري ويُدلّك به الجلد باتّباع مسار الزنار.

تحذيرات

- لكلّ مادّة، خاصة إذا كانت فعّالة، تأثيرات محتملة غير مرغوب بها، لا سيّما إن لم يتم احترام الجرعات الموصى بها. يُمنع استخدام الزيت العطري وكميّات كبيرة من النبتة الطازجة عند النساء الحوامل لأنّ للأخيلية ذات ألف ورقة خاصيّات مضادة للحمل وأيضاً مجهِضة. ويجب أن تتجنّب النساء المرضعات أيضاً استخدام هذه النبتة.
- إذا كنت تتناول أدوية لارتفاع ضغط الدم أو أدوية مضادة لتخثّر الدم، يجدر بك تجنّب تناول الأخيليّة من دون استشارة الطبيب.
- في الاستعمال الخارجي، تحدث تفاعلات جلدية نادرة عند الأشخاص الذين يعانون من حساسية للنباتات الأسطريّة (أقحوان، نجميّة، بابونج إلخ).
- يُفضَّل عدم تناول الأخيلية ذات الألف ورقة تزامناً مع القصعين (المريمية) والتويا وحشيشة الدود والأفسنتين. وتحتوي هذه النباتات على كميّات قليلة من مادّة التويون أو التوجون، التي تصبح سامّة إذا ما استُخدمت بكميات كبيرة. ويُفضَّل أيضاً الامتناع عن تناول الأخيلية إذا كنت تنوي أخذ حمّام شمس (تحسّس ضوئي، إمكانية ظهور بقع).

متى؟ كيف؟ أين؟ كم؟

بعيداً عن الأماكن الملوّثة، تُقطف رؤوس النبتة المزهرة صباحاً إذا أمكن، بعد زوال الندى، ولكن قبل اشتداد الحرّ في أيّام الصيف. ويجدر التحقّق من عدم وجود أرقات (حشرات عسليّة) لأن هذه الحشرات تحبّ جدّاً رحيق الأخيلية ذات ألف ورقة. تُترك النبتة لتجفّ في الظلّ. يمكننا إيجاد الأخيلية ذات ألف ورقة في محالّ بيع الأعشاب ومحالّ المنتجات الطبيعية وبعض الصيدليّات بأشكال مختلفة، كما يمكننا تحضير أدويتنا بأنفسنا.

- النبتة الطازجة: بضع أوراق في السلطة أو على شكل عصير (محلول في الماء): خاصة لمشاكل الكبد. تُؤكل النبتة نيئة أو مطهوّة، بكميّة معتدلة، كمطيِّب أو مع السبانخ، البروكولي، البيض...
- العُصارة: تسكّن النبتة الطازجة المهروسة بسرعة الجروح وتلطّفها.
- نبيذ طبّي مطهّر أو ضد آلام المعدة: يتمّ نقع 120غ من الأزهار الطازجة المسحوقة بالهاون (المدقّة) في لتر واحد من النبيذ الأبيض غير الحلو لمدّة 15 يوماً. والشراب شديد المرورة. يؤخذ منه قدح صغير قبل الأكل.
- نقيع الأزهار و/أو الأوراق الجافّة: للاستخدام الداخلي والخارجي. 30 غراماً في لتر من الماء الغالي. تُترك النبتة تنتقع في الماء مدّة 5 دقائق. في الاستخدام الخارجي، 40 إلى 50غ/لتر ماء مدّة 5 إلى 10 دقائق.
- الصبغة أو الخلاصة السائلة: في الاستخدام الداخلي، 30 قطرة في كوب ماء، 3 مرّات في اليوم. في الاستخدام الخارجي، كمادة على الجرح المؤلم.
- الزيت العطري: يجدر تجنّبه في الاستخدام الداخلي.

الأخيلية ذات الألف ورقة نبتة لائمة للجروح ومضادة للالتهاب وقاطعة للنزف ويمكن وضعها على الجروح المفتوحة (شريطة ألاّ تكون هذه الجروح عميقة جدّاً) أو المغلقة. تُمَدّ الأوراق أو الكمادات المبلّلة بالنقيع أو بالصبغة الأم فوق الجرح على شكل لبخة. ونجد في الأسواق، مراهم أو غسولات lotions تحتوي على الأخيلية ذات ألف ورقة. ومن أجل محاربة الآلام

القديمة والدوالي، تُدلَّك الأماكن المصابة أو تُفرك بهذه المستحضرات المصنوعة من الأخيلية.

مع نباتات أخرى

تعزّز نباتات أخرى في الكثير من الأحيان عمل الأخيلية ذات الألف ورقة وتخفّف من مرورتها. في النقيع، يكفي خلط النباتات الجافة نصفاً بنصف. في الصبغة الأم، يمكن مناوبة النباتات خلال اليوم (30 قطرة من كل نبتة في كوب ماء).

- الدورة الدموية: كرمة حمراء، مشتركة أو ليمون حامض.
- الحمّى: صفصاف، بيلسان.
- النزلة، الزكام: أوكالبتوس.
- البواسير: قسطل (كستناء) هندي.
- الآلام العصبية والصداع: خزامى (لاڤاند)، بابونج.

شيء من علم النبات

تنتمي الأخيلية ذات ألف ورقة إلى الفصيلة الأسطريّة وهي نبتة معمِّرة بعلو 60 سنتم تقريباً ويمكنها أن تصل إلى 80 سنتم. تحمل الأخيلية أزهاراً على شكل عذقات من الرؤيسات (أنبوبية الزهر) أي أن أزهارها الصغيرة البيضاء أو السكّرية أو الورديّة تتجمّع في أعلى ساق غليظة خالية من الفروع. وأمّا أوراقها فمسنّنة الأطراف ممّا أكسبها الاسم «ذات ألف ورقة». وتُعرف أيضاً الأخيلية بعشبة الرُّعاف (نزف الأنف) وعشبة الجندي وعشبة النجّارين وعشبة الجروح نظراً لخاصيّاتها اللائمة للجروح والقاطعة للنزف، وهي تنبت في الطبيعة في كافة المناطق المعتدلة. تتكاثر الأخيلية من طريق الأرائد (م: رئد وهو غصن هوائي يزحف على الأرض وتنبت له جذور) أو البذور. تُزهر النبتة من حزيران (يونيو) إلى أيلول (سبتمبر). وتُقطف الأجزاء الهوائية منها والأزهار طوال فترة الإزهار. وفي نفس الفصيلة، ولكن في المروج الرطبة، يهوى محبّو الدعابة والمزاح التعرّف إلى أخيلية أخرى، هي عود العُطاس أو السعوط Achillea ptarmica، التي يحضَّر منها مسحوق السعوط أو مسحوق العُطاس.

عجة الألف بتلة

- زيت زيتون
- رأسان من البطاطا
- 4 بيضات
- 4 أوراق صغيرة من الأخيلية ذات ألف ورقة، مفرومة ناعماً.
- 1 عرق ثوم أخضر
- ملح، بهار

في مقلاة، تقلَّب دوائرمن البطاطا في القليل من الزيت على نار قويّة. في هذه الأثناء، يُخفق البيض مع إضافة أوراق الأخيلية والثوم الأخضر. عندما تصبح البطاطا ذهبيّة اللّون، تُخفَّف النار ثم يُضاف البيض مع تحريكه. تُغطّى المقلاة مع ترك البخار يخرج منها. تُقدَّم العجّة بعد تزيينها بأزهار الأخيلية وزهرة الربيع والآذريون (أقحوان أصفر).

زيت الفرك المضاد للآلام

في 300 مللتر من زيت الزيتون المعصور على البارد، تُمزج 20 قطرة من كلّ من الزيوت العطرية التالية:

أخيلية ذات ألف ورقة، خزامى رفيعة، صنوبر حرجي، أوكالبتوس، ليمون حامض. يُحرَّك المزيج جيّداً ويُحفظ في قارورة مسدودة. تُفرك اليدان بالزيت قبل البدء بتدليك يكون خفيفاً في بادىء الأمر ثم يزداد شدّة شيئاً فشيئاً.

قصص وأساطير

- تُعرف ميزات الأخيلية القاطعة للنزف واللائمة للجروح منذ القِدَم. وتقول الأسطورة إن أخيل استخدمها لمعالجة محاربيه الجرحى عملاً بنصيحة كيرون القَنْطورس، شفيع المعالجين والشافين. وأينما تنبت الأخيلية ذات ألف ورقة، تشتهر بطرد الخجل أو الحزن: يكفي حمل باقة صغيرة من هذه الزهرة في الثياب. في القرن الثاني عشر، كانت هيلدغارد، وهي أوّل المعالجين بالأعشاب في أوروبا، توصي باستخدام الأخيلية ذات ألف ورقة للرّعاف (نزف الأنف)، الجروح المفتوحة، اضطرابات الطمث وأيضاً الصَّرْع. وقد استخدمها الأطبّاء كافة على نطاق واسع حتّى ظهور الأدوية الكيميائية.
- في الصين، لا تشكّل الأخيلية ذات الألف ورقة نبتة طبّية فقط لكنّها أيضاً أداة تُستخدم في فن العَرافة: من خلال تحريك ساق النبتة بطريقة منظّمة ومتكرّرة، يصل وسيط الوحي إلى تركيز مثالي، إلى فراغ داخلي يسمح له بالإحاطة بالمسألة على نحو أفضل.
- في أرياف أوروبا، كانت الأخيلية ذات ألف ورقة واحدة من الأعشاب الـ32 التي استخدمها السحرة المشعوذون في الطقوس السحرية أو طقوس طرد الشياطين.
- في سردينيا، كانت شتلة من الأخيلية تُعلَّق رأساً على عقب على سرير الزوجيّة لتوفير السعادة والإخلاص للزوجين.
- وقد ساد الاعتقاد في مرحلة ماضية بأن الأخيلية فعّالة في محاربة الصلع.

الأَخِيناسيا

Echinacea angustifolia(lat.)
Echinacea(Eng.)
Echinacée(fr.)

لتقوية دفاعات الجسم

الأخيناسيا نبات جميل ذو أزهار وردية ينبت طبيعياً في أميركا الشمالية، في السهول المتوسّطة الارتفاع، حيث اعتبره الهنود الأميركيون نباتاً مقدّساً. ونجد عدّة أصناف من هذا النبات منها Echinacea angustifolia، التي تُستعمل اليوم أكثر من غيرها في المعالجة بالأعشاب. وهي نبات صلب شديد المقاومة لا يخشى الجفاف ولا الصقيع. وتُزرع الأخيناسيا اليوم على نطاق واسع في الولايات المتحدة ونيوزيلاند وكندا وأوروبا.

عند الهنود الأميركيين، كانت الأخيناسيا تُستعمل لمعالجة العديد من الأمراض. وفي الاستعمال الخارجي، كانت تُستخدم لتسكين لسعات الحشرات أو لدغات الأفاعي، ولتسكين الحروق، وشفاء الدمامل أو تنظيف الجروح. في الاستعمال الداخلي، كانت الدواء المعالِج للعديد من العلل: التهاب الحلق، الصداع، النُّكاف measles، الحصبة... وحتّى الجدري! وكان «الانتقائيّون» (مجموعة من الأطباء المعالجين بالأعشاب تأسست في بداية القرن التاسع عشر)، هم مَن أدخلوا الأخيناسيا إلى الطب الغربي، مستوحين في ذلك من المعرفة التقليدية الهندية.

تأثيرات تنشّط المناعة في كافة أنحاء الجسم

تولّد الأخيناسيا ردود فعل تسلسلية في الجسم، فتوقظ جهاز مناعتنا. بدايةً، تنشّط النسيج المناعي الواقع تحت اللسان ثمّ، عند وصولها إلى المعدة والأمعاء، تنبّه لُوَيحات بلاير Pleyer (أنسجة مناعية). فتبعث هذه اللويحات إشارة إلى كافة مراكز المناعة في الجسم. وتولّد هذه الاستجابة الناتجة عن تناول الأخيناسيا التأثيرات التالية:

- زيادة إنتاج الكريّات البيض (المستعدّة لمحاربة العدوى).

- زيادة إنتاج البلاعم (خلايا «قاتلة» للسموم ولخلايا أخرى غريبة غير مرغوب بها).
- تسريع نمو أنسجة سليمة وجديدة.
- حماية الخلايا السليمة.
- زيادة قدرة الجسم على التخلّص من الفيروسات والجراثيم.
- زيادة إنتاج الكورتيزول، وهو هرمون مضاد للضغط النفسي ومضاد للالتهاب.

تأثيرات واقية ومصلّحة

في الطب الوقائي، تسمح الأخيناسيا بوضع جهاز المناعة في حالة من التيقّظ. فيتمّ بالتالي التخلّص من الفيروسات والجراثيم قبل أن يُتاح لها الوقت الكافي لتتكاثر. ولكن يمكن للأخيناسيا أن تلعب أيضاً دوراً مهمّاً بعد ظهور المرض. فتُستعمل في حالات:

- الزكام والنزلة (الكريب)
- السعال المزمن والربو
- التهاب الحلق واللوزتين
- التسمّم الغذائي
- الأمراض الفطرية
- العدوى البولية.

براهين على فعالية الأخيناسيا

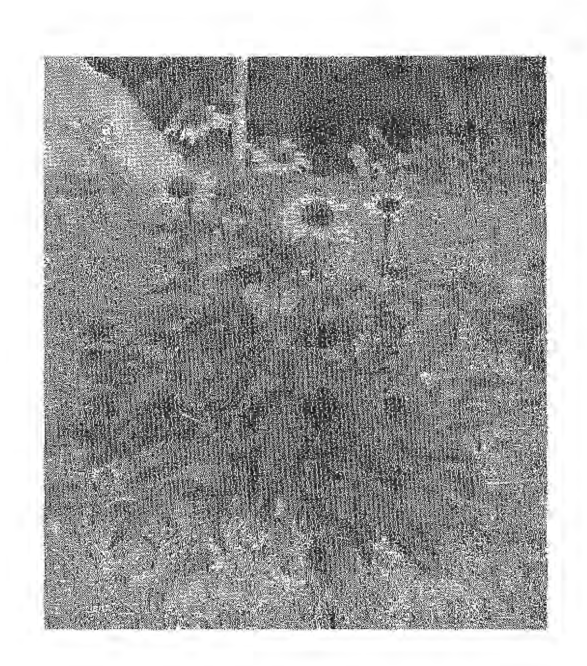
أظهرت تجارب أجريت في المختبر في العام 1985 أن الكريات البيض التي تنبّهها الأخيناسيا تتمتّع بقدرة مضادة للعدوى أكبر بـ20 إلى 40%، ولا سيّما بفعالية أكبر ضد داء المُبَيِّضات candidiasis. وقد بيّنت دراسات أخرى، سريرية هذه المرّة، تحسّناً بنسبة 50 إلى 120% في فعالية جهاز المناعة بعد 5 أيام فقط بفضل الأخيناسيا.

بعض موانع الاستعمال

تتمتّع الأخيناسيا بفعالية كبيرة جدّاً على جهاز المناعة بحيث يُمنع استعمالها، منطقيّاً، في الأمراض الذاتية المناعة (التصلّب المتعدّد أو المنتثر MS، التهاب المفاصل الروماتزمي، الذئبة. . .). وفي حالات العلاج الكيميائي (الذي يهدف أحياناً إلى إيقاف الوظائف المناعية)، يفضَّل استشارة الطبيب لأن الأخيناسيا قد تكون ممنوعة أيضاً في هذه الحال.

كيف نتناولها؟

نجد الأخيناسيا بسهولة على شكل صبغة ـ أُمّ أو كبسولات. وللوقاية من العدوى، يُنصح عامة باتباع علاج من شهرين بجرعة من كبسولتين مرّتين في اليوم. في حال الإصابة بالعدوى (عندما نعاني من الزكام مثلاً)، يمكن زيادة الجرعات: ملعقة صغيرة من الصبغة الأُمّ أربع مرّات في اليوم أو 4 كبسولات ثلاث مرّات في اليوم لمدّة أسبوع.



الأَرْثَد

كف مريم، حَبّ الفَقْد، بَنْجَنْكُشْت

Vitex agnus castus(lat.)
Chaste Tree, Hemp Tree(Eng.)
Gattilier(fr.)

للنساء وللنساء فقط

أيها السادة، هذا نبات ينبغي عليكم تركه لزوجاتكم؛ فقد كان الرهبان يستخدمون الأرثد في ما مضى لتهدئة أشواقهم الطبيعية. أيّتها السيّدات، لا تتردّدن! تناولن الأرثد: إنه أحد أفضل المنبّهات الهرمونية.

لماذا يمتلك هذا النبات تأثيراً مدمّراً على الحياة الجنسية عند الرجل وتأثيراً إيجابيّاً على المرأة؟ ببساطة لأنّ الأرثد يعطّل عمل الهرمونات الذكرية (أندروجينات). وعند الرجل، هذا أمر مؤسف. أمّا عند المرأة فهذا أمر مرغوب به! ويؤثّر أيضاً الأرثد بطريقة أخرى على الجهاز الهرموني، فيعمل على الغدّة النخامية الواقعة في قاعدة الدماغ والتي تنظّم الدورة الشهرية. وينظّم الأرثد إنتاج البرولاكتين، وهو هرمون درّ الحليب، المسؤول أيضاً عن انتفاخ الثديين. ولجميع هذه الأسباب يُعتبر الأرثد في ألمانيا وفي الولايات المتحدة كأحد النباتات الأساسية المؤثّرة في إعادة التوازن الهرموني عند المرأة.

جنبة جميلة ذات أزهار زرقاء

ينبت الأرثد قرب الدِّفلى أو قرب الطَّرْفاء Tamarix ويحبّ ضفاف الأنهر الجبلية والأماكن الرطبة من المناطق الحارّة. أزهار الأرثد سنابل من التويجات الزرقاء تنتصب على سوق تنطلق منها أوراق مجزّأة إلى وُريقات رمحية الشكل. ويحدث الإزهار في شهريّ حزيران وتمّوز. وفي الخريف، تظهر الثمار العنبيّة وهي كريّات صغيرة صفراء ووردية اللون، أقرب ما تكون إلى حبّات تفّاح شديدة الصغر؛ وتتجمّع الثمار في عناقيد عمودية في أعلى السوق. تحتوي ثمار الأرثد على بزور حارة مثل الفلفل، تُجمع وتجفّف ثمّ تُسحق، أو تُستعمل في صنع الصبغة الأمّ.

تأثير غامض

استُعمل الأرثد لزمن طويل لخاصياته المهدئة (وفي هذا المجال يؤثّر هذا النبات على الرجال والنساء على السواء)، وهو يتمتّع أيضاً بتأثير منوّم. وفي ما يتعلّق بالمشاكل الأنثوية، فإن مزايا الأرثد معروفة منذ العصور القديمة إذ كان ديوسقوريدس يوصي به لأوجاع الرحم وعسر إدرار الحليب. ومنذ القرن التاسع عشر، حاول الكيميائيون عزل عناصره الفاعلة. وبمرور السنوات وتوالي الأبحاث، اكتشفوا مادّة مرّة (الكاستين)، فلافونديات، الفيكتين (نجدها أيضاً في الزعرور)، حمض البلميتيك، البينين، زيتاً عطريّاً (السينيول)، إيريدويدات. . . لكنّ كل هذا لا يفسّر عمل الأرثد المميّز: لم تُعزل بعد المكوِّنات المسؤولة عن تأثيره على الجهاز الهرموني. من الثابت تقريباً أن الأرثد ليس هرموناً نباتياً (مثل الصويا، الماكا، اليام، البرسيم، إلخ) لكنّه مقوٍّ ينبّه الجهاز الهرموني الأنثوي ويعيد تحقيق توازنه.

دراسات علمية كثيرة

أثبت العلماء الألمان أن الأرثد ينظّم الدورة الشهرية، فيطيلها عندما تكون أقصر من اللازم ويقصّرها عندما تكون أطول من اللازم. إلاّ أن تأثيره ليس فوريّاً ويُنصح باتباع علاج لا يقلّ عن الشهر الواحد. من الخاصيات الأخرى الملفتة، عمل الأرثد على الثديين المنتفخين والمؤلمين. وقد أظهرت دراسة سريرية أجريت على 170 امرأة أن تناول خلاصة الأرثد الجافة بانتظام (في كبسولات أو أقراص) فعّال وكافٍ لتسكين أعراض متلازمة ما قبل الحيض. فالأرثد يحقّق التوازن في إفراز البروجسترون والأستروجين ممّا يسمح بحلّ بعض مشاكل الدورة الشهرية من جهة ومعالجة بعض أشكال العقم من جهة ثانية، إضافة إلى عدد من المشاكل المرتبطة بظهور فترة الإياس (انقطاع الطمث).

لماذا نتناول الأرثد؟

يُنصح بتناول الأرثد للنساء في حالات:

- ألم الثدي
- عدم انتظام الطمث أو قلّته
- حب الشباب عند الشابات

- اضطرابات الإياس (هبّات حارّة، إلخ.)
- العقم (في بعض الحالات المتّصلة بعدم التوازن الهرموني)
- الحاجة لتنبيه درّ الحليب (لكن بعض المتخصّصين ينصحون النساء، احتياطاً، بعدم تناول الأرثد في منتصف فترة الحمل أو بعد الولادة)
- الحاجة للحدّ من الإجهاض غير الإرادي.

يمكننا إذن تناول الأرثد (مع إشراف طبّي) في بداية الحمل. أمّا في منتصف الحمل فقد يكون لهذا النبات تأثير منبّه للرحم، لذا يُفضَّل الامتناع عن تناوله.

أين نجده، كيف نتناوله؟

- على شكل أقراص، كبسولات أو برشامات. يُباع بشكل رئيسي في محالّ المنتجات الصحيّة. ويوصى بهذا الشكل خصوصاً للنساء في مرحلة الإياس (انقطاع الطمث) أو للنساء اللواتي يحاولن، من خلال علاج أساسي، إيجاد حلّ للعقم. هذا المنتج الغالي الثمن يختلف سعره باختلاف المختبرات المصنَّعة وتركيزه من العناصر الفاعلة.

  ينبغي اتباع الإرشادات المرفقة بالمنتج. 3 إلى 6 كبسولات في الصباح، ويُفضَّل تناولها قبل الفطور بنصف ساعة.

- في حديقتك: إذا كنت تزرع من دون استعمال مواد معالجة للنبات، تمثّل بالرهبان وامضغ الثمار طوال اليوم!
- الصبغة الأمّ (من الصيدليات): 30 إلى 40 قطرة في كوب ماء، في فترات علاجية من شهرين، في حالات عدم انتظام الدورة الشهرية.
- الشراب الساخن: مغلي من ملعقة صغيرة من الثمار العنبيّة المجفّفة في طاس من الماء، يُغلى مدّة 5 دقائق. مرّة أو مرّتان في اليوم، ويحلّى بعسل الزّوفى، القصعين أو النفل.
- يمكن تناول الأرثد (في كبسولات أو أقراص) بالتزامن مع مصادر أخرى للمنبّهات الهرمونية أو مع نباتات معدّلة للهرمونات مثل القصعين (المريمية)، إيزوفلافونات الصويا، الماكا، زيت الأخدريّة، زيت لسان الثور، إلخ... في هذه الحالة، من المهم عدم تناول خلطات غير

مدروسة من أجل ضبط التأثيرات الإيجابية (التخلّص من الهبّات الساخنة، تحسين الرغبة الجنسية. . .) أو السلبية (صداع، إلخ.).

- باستثناء بعض الحالات النادرة من الطفح الجلدي العابر أو المشاكل الهضمية المؤقتة، وإذا احترمنا تقدير الجرعات الذي يوصي به المصنّعون، لا نجد أي تأثيرات جانبية معروفة. في ظلّ عدم مرور الوقت الكافي لتقدير التأثيرات الإجمالية، يُفضَّل أن تمتنع النساء الحوامل (بدءاً من الشهر الثالث) أو المرضعات عن تناول الأرثد.

الرهبان وعلم النبات

يتمي الأرثد إلى فصيلة رِعي الحمام (التي تضم رعي الحمام (البربينا). . . والساج Teck) ويلقّب أيضاً «بالفلفل البرّي» وهو جنيبة تنمو إلى علو متر أو مترين. في البلدان المدارية والاستوائية، يمكن للأرثد أن يتجاوز الستة أمتار في العلو، ونجده في مناطق حوض المتوسّط وحتّى الهند. وأرثد شمال إفريقيا أو صقلّية هو الذي يُستعمل في أغلب الأحيان لأن عناصره الفاعلة أكثر تركيزاً (بفضل الشمس) من الأرثد الفرنسي مثلاً. تتألّف أوراق الأرثد من 5 إلى 7 أصابع (شبيهة قليلاً بأوراق القنّب)، رفيعة ومستدقّة الطرف، بلون أخضر رمادي من فوق وضارب إلى البياض من تحت. وتشكّل الأزهار عناقيد طويلة منتصبة، ذات لون أزرق بنفسجي جميل، قريب من لون الليلك. يتكاثر الأرثد بسهولة، في الربيع أو في الخريف، من خلال زرع البزور أو الأغصان أو دفن الأغصان. بعد سنتين أو ثلاث، يمكننا تشذيب الجنيبات لجعلها أكثر كثافة. إن الاسم اللاتيني للأرثد هو **Vitex agnus castus** وقد يعني الحمل الطاهر. ويعارض البروفسور فورنييه، المعالج الشهير بالنبات، هذا التفسير مؤكّداً أن الكلمة **agnus** مشتقّة من كلمة لاتينية قديمة تعني «السنبلة». مهما يكن من أمر، كان الرهبان يمضغون ثمار الأرثد الطازجة أو بزوره في محاولة للسيطرة على «الرغبات» و«التجارب».

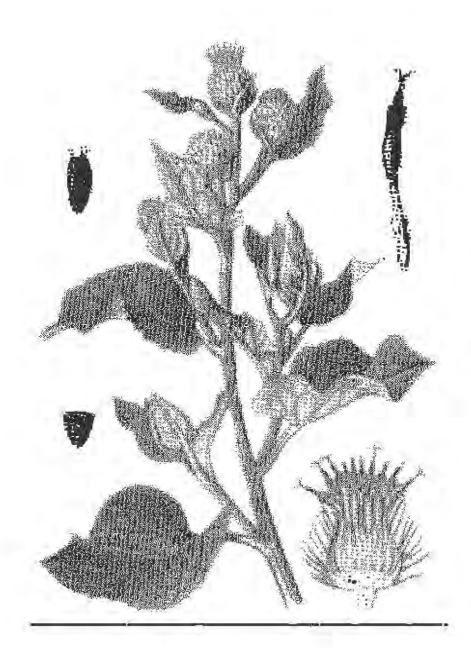
الأَرْقِطْيُون

رأس الحمامة، اللسيقة، جني بزز

Arctium lappa$^{(lat.)}$
Burdock$^{(Eng.)}$
Bardane$^{(fr.)}$

لبشرتك وصفائك

إن شهرته الواسعة كنبات مفيد للبشرة تجعلنا ننسى أن الأرقطيون نبات استثنائي في مجالات عديدة أخرى.



ينمو الأرقطيون حتى يبلغ طول قامة رجل بالغ ويتمايل بشكله الهرمي على حافة الدروب، على الردم، على الأنقاض، حيثما تكون التربة ثقيلة، كثيرة الحصى، سيّئة التصريف وغنية بالنتروجين. أوراقه الكبيرة، الزغبة من الأسفل، تتباعد وتصغر كلّما اتجهت إلى أعلى، كما لو أنّها تترك مزيداً من الضوء للأزهار، وهي كريات صغيرة شائكة، تنفتح لتخرج منها بتلات بنفسجية جميلة. يعرف الأولاد الأرقطيون جيداً لأنه قذيفة تعلق بالشعر وبالثياب.

للتقوية، لتقوية كل شيء...

يحتوي الأرقطيون بشكل خاص على زيت عطري، أحماض التنّيك، فيتامينات من المجموعة B ومعادن: كلسيوم، حديد، بوتاسيوم، صوديوم، مغنيزيوم، فسفور. لكنّه غنّي فوق كل شيء بمواد طبيعية شديدة الفعالية كمضادات حيوية. إن تجمّع هذه المواد المختلفة في الأرقطيون يجعل منه نباتاً مطهّراً للأمعاء ومضاداً للجراثيم، وكذلك نباتاً مقوّياً ومنظّماً لعمل الكبد والجهاز الدموي. وقد أثبت باحثون أميركيون مؤخّراً أن الأرقطيون مخفِّض

لنسبة سكّر الدم وأنه قادر على إزالة المعادن الثقيلة السامة من الدم. وتؤكّد دراسات أخرى خاصيّاته المثيرة للشهوة الجنسية والمنبِّهة للهرمونات والمجدّدة للأنسجة. وبالتالي، يمكننا استعمال الأرقطيون للحالات التالية:

- خُرّاجات الأسنان (غرغرة)
- الدمامل
- السكّري
- الأكزيمة وغيرها من الأمراض الجلدية
- حب الشباب والقوباء (بقع جلدية تنتج قشراً)
- الحصبة (يشير الدكتور فالنيه إلى أن الأرقطيون يشفي الحصبة في غضون 3 أيام!)
- الروماتزم وغيره من مشاكل المفاصل
- مشاكل الكبد
- التهابات الفم والبلعوم
- التعب.

بعض التاريخ والخرافات

كان الأطبّاء الإغريق يطلقون على الأرقطيون التسمية «Philanthropos» أي صديق الجنس البشري. وكان الممثّلون الرومان يضعون أوراق الأرقطيون تحت أقنعتهم، لحدّ تأثير جلد القناع المهيّج على بشرتهم التي تنضح عرقاً. ويأتي لقبه «عشبة القمل» أو «عشبة القوباء» من أنّه يستخدَم لمعالجة الأمراض الجلدية الناتجة عن الطفيليات. وكانت القدّيسة هيلدغادر ومعظم أطبّاء القرون الوسطى ينصحون بالأرقطيون للتخلّص من حصى الكلى ومشاكل التنفّس. وأصبحت شهرته كترياق يشفي جميع الأمراض مطلقة عندما شفي الملك الفرنسي هنري الثالث من السفلس بفضل جذر الأرقطيون. ولا تقتصر شهرة هذا النبات على أوروبا. ففي الصين، يصفه الأطباء لأمراض التركيز («يانغ»): دم مثقل بالدهون، سكّري، ارتفاع ضغط الدم... وقد لعب الأرقطيون دوراً أساسيّاً في الوصفات الشعبية المستندة إلى الخرافات: في منطقة بريتانيا، كان الناس يعتقدون أن وضع بضع قطرات من عصارة الجذر في الماء المصلّى عليه يمنحك حماية مضاعفة! في أميركا الشمالية (كيبيك والولايات المتحدة)، كان الناس يصنعون عقوداً من دوائر من جذر الأرقطيون لحماية الأطفال... وخصوصاً الشابات.

مضاد حيوي طبيعي

جرت دراسة العناصر الموجودة في الأرقطيون التي تعمل كمضادات حيوية في إنكلترا وأميركا وفرنسا وقد أسفرت النتائج عن مقارنة هذا النبات بالبنسيلين. فهو فعّال ضد العنقودية الذهبية والعِقْديّة والمُكَوَّرة الرئويّة. وفي مقال ورد في مجلّة المعالجة بالنبات، تم تفصيل خاصيات الأرقطيون المبيدة للجراثيم: يمكن استخدامه ضد بعض أمراض الفم والبلعوم لأنّه يقطع بذلك «الطريق على أشكال العدوى التنفسّية والهضمية المتعدّدة التي تكمن نقطة انطلاقها في السبل التنفّسية العليا».

الأرقطيون في حديقتك... وفي صحنك

يمكنك بذر الأرقطيون البرّي في حديقتك. سيطيب له المكان وستتمكّن من تذوقّ جذوره النضرة، لأن الخاصيات الطبية تُفقد عند تجفيفه. تُجمع الجذور في الربيع (في الصيف، تكون الجذور أقل طراوة)، والأفضل في السنة الثانية. وطعمها هو بين الأرضي شوكي (الخرشوف) ولحية التيس. ولكن إن لم تجد أرقطيوناً على طريقك، يمكنك شراء البذور من المحال المتخصّصة، على الأقل بذور الأرقطيون الياباني المعروف بتوكينغاوا لونغ. وهذا النوع أطول من النوع الأوروبي وينمو إلى علو 2,50م. ويعطي هذا الأرقطيون أزهاراً بنفسجية رائعة. وتُجمع جذوره في السنة الأولى، بعد زرع البذار بـ3 أو 4 أشهر، عندما تكون طرية. تُنقع الجذور في الماء لبضع ساعات لإزالة مرارتها ثم تُطهى كلحية التيس. يحبّ اليابانيون هذه الجذور لخاصياتها المنقيّة للدم والمنشّطة، ويطهونها بالبخار قبل تقليبها في المقلاة. زرع البذار: نيسان (إبريل) إلى بداية حزيران (يونيو) في تربة خفيفة غير متراصّة، جيّدة التصريف ومرويّة.

طريقة الاستعمال

ينبغي استعمال الأرقطيون طازجاً إذا أمكن، على الأقل في ما يتعلّق بالجذور التي تفقد خاصيّاتها عند تجفيفها. علماً أن منافع الأرقطيون مركّزة في جذوره. ويمكن لهذا الجذر أن يبلغ متراً في العمق. تُغلّف الجذور في قطعة قماش نظيفة وتُحفظ في القبو أو في أسفل البرّاد، وتبقى صالحة للاستعمال لعدّة أيام، وهي فترة كافية لعلاج فعّال منقٍّ للدم.

الاستخدام الداخلي:

- المغلي: يُغلى 40غ من الجذور في لتر ماء مدّة 10 دقائق. يُشرب منه 2 إلى 3 فناجين في اليوم.
- الخضار: مثل لحية التيس.

الاستخدام الخارجي:

- المغلي: يوضع الغسول (لوسيون) الذي يتم الحصول عليه على الوجه أو الشعر أو يستعمَل للغرغرة (مضمضة).
- اللبخة: توضع الأوراق الطازجة المسحوقة بشوبق المطبخ، مدّة 10 إلى 20 دقيقة، على الصدر مباشرة لمعالجة حالات العدوى الرئوية، أو على الوجه أو أي جزء آخر من البشرة لمكافحة المشاكل الجلدية.
- النقيع على البارد: يتم إدخال الأوراق في زجاجة من زيت زيتون. يُترك المزيج في الشمس لعدّة أيام. تُدلَّك الساقان بهذا الزيت في حالات القرحة في الدوالي وكافة المشاكل الجلدية الأخرى. وينصح بعض الاختصاصيين بتجربة الزيت على السرطانات الجلدية.

مستحضرات أخرى

- للذين لا يحبّون الشراب الساخن، يمكنهم شراء الأرقطيون (بمفرده أو مع نباتات أخرى) على شكل كبسولات أو خلاصات سائلة. يمكنكم مثلاً إيجاد أنبولات من الأرقطيون وبنفسج الثالوث البرّي.

علاج نوبة النقرس

باستخدام الأرقطيون، يمكنك تليين وإراحة مفاصلك بسرعة (وهو فعّال أيضاً في نوبة الروماتزم المؤلمة).

إليك الطريقة التي يعطيها جان باليزول، الاختصاصي في المعالجة بالنبات: تُسكب ثلاثة أرباع لتر من الماء المغلي على 40 إلى 50غ من الجزر الطازج، المقطّع إلى شرائح. يُترك النقيع ليبرد. ثمّ يصفّى ويُضاف إليه 4 أو 5 ملاعق من العسل ونصف لتر من الحليب. وينبغي شرب هذا السائل في اليوم نفسه، النصف في الصباح والنصف الآخر عند المساء. وفي الوقت

نفسه، يُستعمل الأرقطيون خارجياً بوضع لبخات على المفاصل المؤلمة؛ وتُحضَّر اللبخات من الأوراق الطازجة المطهوة بالقليل جدّاً من الماء أو المنقوعة على البارد في الماء المالح أو الخلّ المالح لمدّة 12 ساعة. ويجب الإبقاء على اللبخة ساعتين إلى ثلاث ساعات، أو أكثر.

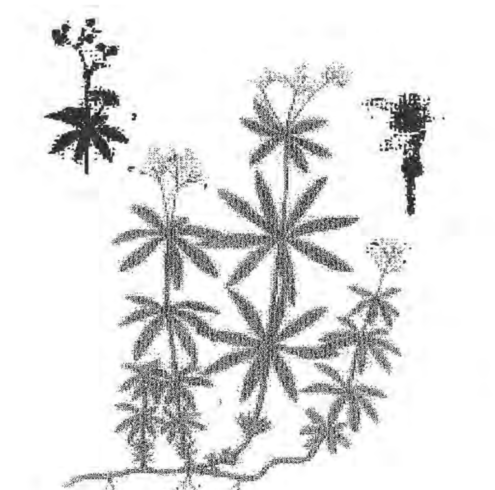
ضد الحصبة

لمعالجة الحصبة، ينصح الدكتور فالنيه بمغلي جذر الأرقطيون بمعدّل ملعقة صغيرة كل خمس دقائق. يكتمل ظهور البثور في غضون ساعتين ويتحقّق الشفاء في 3 أيام (ولكن يجب الحذر من التيارات الهوائية في حالات الحصبة).

الأَسبيرُولة العُطرِيّة

الجُوَيْسِئة العطريّة

Asperula odorata(lat.)
Odorous Asperula(Eng.)
Aspérule odorante(fr.)



زهرة بسيطة ومهدِّئة

تزهر الأسبيرولة العطريّة في غابات أوروبا. إنها زهرة بسيطة وجميلة ذات مظهر عادي ومتواضع حتّى أننا ننسى النظر إليها وقطفها. ومع ذلك فإن الأسبيرولة نبات يتمتّع بخاصيات مثيرة جداً للاهتمام.

في يوم أَحَدٍ جميل من شهر نيسان (إبريل)، وفيما كنت أتنزّه مع الأولاد في الحرج، لاحظت بقعاً واسعة بيضاء. وكانت الأرض رطبة. اندفع ابناي في الدرب الموحل لقطف أزهار صغيرة جميلة، ناصعة البياض تحيط بها باقات من الأوراق الطويلة: كانت أزهار الأسبيرولة العطريّة.

لا رائحة لها على الإطلاق!

تنبت الأسبيرولة العطريّة ـ التي تُعرف أيضاً بملكة الأحراج والشاي السويسري وزنبق الوادي الصغير والدقيقة ـ بشكل خاص في غابات الأشجار المورقة (التي تسقط أوراقها في الخريف). وتكثر هذه الزهرة في سويسرا وألمانيا وبلجيكا وفرنسا، حيث نجدها بخاصة شمالي نهر اللوار. وإذا اعتقدت أنك تستطيع التعرّف على الأسبيرولة العطريّة من عطرها، فاعتقادك ليس بمحلّه: لا تنبعث رائحتها الخفيفة الشبيهة بالفانيليا والعسل إلاّ بعد تجفيفها. على فكرة، هل كنت تعلم أن تبغ الغليون الشهير Amsterdamer يدين بنكهته المميّزة للأسبيرولة؟ الأسبيرولة العطريّة نبات عشبي صغير له ساق مربّعة الشكل، يحيط بها «طابقان» أو ثلاثة من 6 إلى 8 أوراق خضراء

رمحيّة الشكل. وتشكّل هذه الأزهار البيضاء أنبوباً عند القاعدة يتّسع لينقسم إلى 4 بتلات. وإذا ما قطفنا الزهرة ووضعناها في زهريّة فإنها تذبل وتذوي في غضون بضع دقائق. . . مما أكسبها اللقب «دقيقة» الذي يُعطى لها في بعض المناطق! بعد الإزهار تظهر الثمار، وهي كريّات صغيرة يغطّيها الزغب.

مهدّئة ومزيلة للسموم

من بين العناصر الفاعلة الموجودة في الأسبيرولة العطريّة نجد الكومارين ذات الخاصيّات المضادة للتشنّج والأسبيرولازيد، المليّنة للمعدة. وتتشكّل الكومارين، وهي أيضاً مضادة لتخثّر الدم ومنوِّمة بشكل خفيف، عند تجفيف النبات. وهي التي تعطي تلك الرائحة الناعمة للأسبيرولة وتعطيها أيضاً الصّفة «العطريّة». ومن الخاصيّات الأخرى، نذكر أن الأسبيرولة مدرّة للبول ومقوّية. لذا فإنّها تُستعمل في العديد من المستحضرات الصيدلانية (الأعشاب المعدَّة للشراب الساخن).

أوجاع، عصبية، سوء هضم...

ليست الأسبيرولة العطريّة نباتاً طبّيّاً «أساسيّاً» مثل حشيشة الملاك، الصعتر، الثوم، الملفوف أو القصعين. . . لكنّ عطرها الزكي (ولا يمكننا قول ذلك عن الثوم مثلاً أو الملفوف!) وتأثيرها اللطيف يجعلان منها مُعيناً ثميناً يعمل بالعمق ويؤثّر على الجسم وخصوصاً على الجهاز العصبي. والأسبيرولة مهدّئة مسكّنة للأعصاب ويمكن استعمالها في حالات الألم المزمن، فرط النشاط، العصبيّة. ويمكن إعطاؤها دونما أي تردّد للأطفال الذين سيحبّون طعمها. ويحلّ تأثيرها المهدّىء العديد من المشاكل مثل الأرق وخفقان القلب والصداع المزمن والمشاكل الهضمية أو الكبديّة أو التنفّسية.

وتُستعمل أيضاً لخاصيّاتها المدرّة للبول والمطهِّرة، خصوصاً في حال وجود اضطرابات بوليّة.

دوران فدوران!

تُستعمل أيضاً الأسبيرولة العطريّة لمشاكل الدورة الدموية، فالدوالي والتهاب الأوردة تتحسّن بسرعة. ولكن يجب الحذر من الإسراف في تناولها

لأنها مضاد فعّال لتخثّر الدم ويمكنها أن تُحدث نزفاً داخلياً. فالكومارين الموجودة في هذا النبات قد أصبحت أساساً للعديد من المستحضرات الصيدلانيّة المعالِجة لالتهاب الأوردة. لذا، يُمنع استعمال الأسبيرولة للنساء الحوامل وللأشخاص الذين يتناولون أدوية معالِجة لسوء دوران الدم.

التقاليد والخرافات؟

إن زهرة جميلة كهذه، متواضعة وعادية، قد ولّدت بالطبع العديد من الخرافات والتقاليد النابعة من التطيّر! فعندما كان يريد الناس في الأرياف أن يقولوا لإحدى الصبابا إنها جميلة ولكن يصعب التحدّث إليها أو الاقتراب منها، وإنّها ينبغي أن تنتبه أكثر للشاب (الشبان) الخجول المغرم بها، كانوا يضعون على حافة نافذتها باقة من الأسبيرولة. وفي ألمانيا، كان الجنود والرياضيون يربطون حول معصمهم أو عقبهم قبل المعركة أو المباراة جذمور (ساق أرضية شبيهة بالجذر) نبتة أسبيرولة. ورمزية هذا التقليد واضحة، حيث إن هذا الجذمور يعطي ملوّناً أحمر قانياً (بلون الدم) يصبغ البشرة. وفي بعض الأرياف، كان الناس يعلّقون الأزهار المجفّفة، رأساً على عقب، فوق بهو البيت، اعتقاداً منهم أن ذلك سوف يجتذب المال والثراء إلى منزلهم.

كيف نستعملها؟

يمكن استعمال النبتة الكاملة المجفّفة ولكن يُفضّل الاكتفاء بالأزهار.

- الكبسولات، الأنبولات، إلخ: يكفي اتباع إرشادات المصنّعين الذين يطرحون في الأسواق أشكالاً أسهل للاستعمال من الشراب الساخن.
- النقيع: ملعقة صغيرة من الأسبيرولة في $\frac{1}{4}$ لتر من الماء، ويُرفع الماء عن النار قبل أن يغلي. يُترك النقيع ليرتاح 5 دقائق قبل شربه: فنجان إلى ثلاثة فناجين في اليوم.
- النقع الطويل الأمد في الحليب: بعد تصفية السائل، تضفي الأسبيرولة رائحة زكية وخفيفة على كافة الحلويات أو المشروبات.
- في الاستخدام الخارجي، يلطّف نقيع الأسبيرولة الجروح ويساعد على التئامها، كما يزيل تورّم الساقين. وعند استعمال الأسبيرولة مع لسان الحمل أو الترنشاه (قنطريون عنبري) يمكن تحضير نقيع ملطّف للعينين

(هالات سوداء، التهاب الملتحمة، تعب العينين. . .).

- في الخزانات، ينبعث من الأسبيرولة عطر أخف من عطر الخزامى لكنّها بمثل فعالية الخزامى في طرد العثّ وتعطير البياضات.
- بين الفراش وقاعدة السرير، من المعروف أن قبضات من الأزهار المجفّفة تسهّل النوم. وتأتي هذه «الحيلة» من هولندا، حيث اعتاد الناس في الماضي على حشو الفراش بالتبن الممزوج بالأسبيرولة.

الأسبيرولة في حديقتك

قم برشّ البذار في أرض رطبة وخفيفة تسهل حراثتها، في ظلّ الشجيرات أو الجنبات، أو معرَّضة للشمال. ونجد البذور في كل مكان من الأحراج. تمتد الأزهار بسرعة وتتكاثر بواسطة جذاميرها وتشكّل باقة كبيرة بيضاء.

وصفة الدكتور لوكليرك

للحد من تكاثر بكتيريا العُصَيّات القولونية في حالات الالتهابات البولية، كان الدكتور لوكليرك ينصح بالشراب الساخن التالي: 50غ من أزهار الأسبيرولة، 30غ من أزهار الخَلَنْج، 20غ من أذن الفأر (حشيشة الغراب).

إكسير حمو الملك لويس الخامس عشر

في القرن الثامن عشر كان ستانيسلاس لزينسكي - ملك بولونيا، باني مدينة نانسي التي تدين له بأجمل ساحاتها ووالد زوجة لويس الخامس عشر - يتمتّع بقوّة وصحّة قلّ نظيرهما. وكان يؤكّد أن قوّته عائدة إلى عادة بسيطة: كان يشرب، كل صباح، فنجاناً من نقيع الأسبيرولة العطريّة.

حليب الأسبيرولة

تحبّ الحيوانات العاشبة (وخصوصاً الجياد) رعي الأسبيرولة العطرية (والأجناس الأخرى من الأسبيرولة). وتؤدّي إضافة الأزهار المجفّفة إلى علف الشتاء إلى زيادة إنتاج حليب البقر. ولا يوجد أي مستند يؤكّد تأثيرها المدرّ للحليب على النساء المرضعات.

الأُقْحوان

قحوان، فَرْتانيون، كافوريّة، بابونج البقر

Chrysanthemum parthenium(lat.)
Feverfew(Eng.)
Partenelle, Grande camomille(fr.)

مضاد للشقيقة

يتميّز الأقحوان برائحة قويّة وطعم مرّ. لكنّ فعاليته الأكيدة في معالجة الشقيقة تجعلنا ننسى بسرعة رائحته الكريهة.

لطالما انتمى الأقحوان إلى الوسائل المضادة للشقيقة (الصداع النصفي) التي يستعملها الطب الطبيعي. ويُشتهر أيضاً بخفضه للحمّى ومحاربته لأوجاع التهاب المفاصل.

شكراً أيّها الوايلزيّون

كان القدامى يهتمّون كثيراً بالأقحوان وتأثيراته. وفي العام 1722، مدحه جون هيل في «كتاب أعشاب العائلة» بقوله: «في أسوأ حالات الشقيقة، تتجاوز فعالية هذا النبات كل ما هو معروف». ولكن، على غرار الكثير من النباتات الأخرى طوى النسيان هذا النبات في ما بعد... حتّى العام 1978! وهو التاريخ الذي أرسل فيه عامل منجم وايلزي حسن النيّة شتلة أقحوان للسيّدة آن جنكنز من مدينة كارديف البريطانية وأوصاها بزرعها وبأكل بضع من أوراقها كل يوم. وبهذه الطريقة تخلّصت السيدة من نوبات الشقيقة المؤلمة التي كانت تعاني منها منذ سنين! وقد نشرت الصحافة البريطانية هذا الخبر. ومنذ ذلك الوقت، شاع استعمال الأقحوان في بريطانيا لمعالجة الشقيقة، وبنجاح!

دراسات سريرية

الأقحوان نبات خال من السمّية وقد أجريت عليه عدّة دراسات سريرية قاطعة. وقد أظهرت إحدى هذه الدراسات التي أجريت مع عدم علم المرضى أو الأطبّاء بالدواء المستعمل، ونُشرت في Lancet، أنه في 60% من الحالات تقريباً كان هذا النبات فعّالاً في الوقاية من الشقيقة (كان كل مريض يحصل على كبسولة من أوراق الأقحوان المجفّفة في اليوم لمدّة 4 أشهر). انخفض تواتر النوبات وحدّتها بشكل واضح، وخفّ التقيّؤ الذي ينجم عن الشقيقة.

أين نجده؟

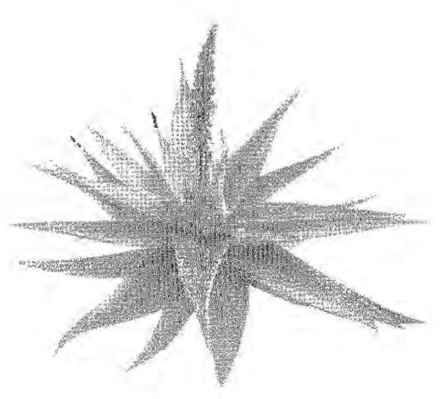
ينبت الأقحوان طبيعيّاً في الحدائق والخرائب، يختبىء قرب الجدران والحصى ونجده خصوصاً في المناطق المعتدلة إلى الحارّة. يمكننا مضغ أوراقه أو نقعها في الماء المغلي لتحضير شراب ساخن. وهناك أيضاً مستحضرات من زيت الأقحوان العطري وكبسولات من مسحوق هذا النبات.

الأَلْوة (نوع من الصبّار)

Aloe vera(lat.)
Aloe(Eng.)
Aloés(fr.)

نبات البشرة

كريم للعناية بالبشرة، شامبو للشعر، غسول، معجون أسنان، صابون للحلاقة. . . يبدو أن لا حصر لعدد المنتجات المخصَّصة للعناية بالنفس والجمال التي تحتوي على الألوة. ويُستخدم أيضاً لبّ هذا الصبّار الكبير في العلاج الداخلي.



سرطان، أمراض جلدية غير قابلة للشفاء، مشاكل هضمية مزمنة. . . يبدو أن لا شيء يقاوم تأثير الألوة. وتبدو النتائج مذهلة لدرجة كبيرة!

شيء من علم النبات

في الفصيلة الزنبقية، نجد أنواعاً عديدة من الألوة. لبعضها حجم صبّار صغير وللبعض الآخر حجم شجرة كبيرة. أوراقها الطويلة لحيمة وتحمل إبرة. ويستخدم الصينيّون الدواء المعروف بـ«لو واي» المستخرج من الألوة منذ حولى 1500 عام. لكنّ الألوة استخدمت قبل ذلك في العصور القديمة عند السومريين والإغريق والمصريين، وفي القرن التاسع عشر كانت الأدوية المحضَّرة من الألوة من المنتجات الأكثر مبيعاً في الصيدليّات. وقد بقيت

شهرتها كنبات مقوٍّ ومهضّم ومعقّم ولائم للجروح حتّى يومنا هذا. هناك أنواع عدّة من الألوة، وأكثرها استعمالاً النوع Aloe vera نظراً لخاصيّاته الفعّالة وسهولة زرعه. والAloe vera، أو الألوة الحقيقيّة، نوع إفريقي المنشأ (شمال إفريقيا) يُزرع حاليّاً في جميع أنحاء العالم وخصوصاً في أسبانيا والمكسيك وجنوب الولايات المتّحدة. يعرف العلماء هذا النوع بالاسم Aloe barbadensis أو Aloe vulgaris لكنّه يُعرف أكثر تحت الاسم Aloe vera أو ألوة كوراساو أو سابيلا (بالأسبانية). أوراق هذا النوع من الألوة ضيّقة (مقارنة بأنواع الألوة الأخرى)، طويلة ومسنّنة. ويرتفع في وسط النبتة نظام إزهار يحمل عدداً كبيراً من الأزهار الصفراء الأنبوبية الشكل. في غضون 4 إلى 5 سنوات، يبلغ ارتفاع الصبّار حوالى المتر: يمكننا عندئذٍ البدء بنزع أوراقه من أجل تحضير الأدوية أو مستحضرات التجميل.

تركيبة معقّدة

منذ ما يقرب الخمسين سنة، يدرس الباحثون التركيبة الدقيقة للألوة.

تشكّل الألويين ومشتقّاتها العناصر الفاعلة الأساسية في الورقة: لهذه المواد تأثير مسكّن، مضاد للجراثيم، مسهّل ومهدّىء. وتعزّز مكوّنات أخرى هذا التأثير المهدّىء والقاتل للجراثيم والفطور: حمض الألوتيك وحمض السِّنّميك. وتحتوي الألوة على سبعة من الأحماض الأمينية الثمانية الأساسية التي لا يمكن لجسم الإنسان تركيبها والتي هي ضرورية لسلامة عمله. ونجد أيضاً في هذه الصيغة المعقّدة أحماضاً أمينية أخرى (أرجينين، تيروزين، إلخ) تنظّم ضغط الدم وتقاوم الضغط النفسي، وسكّريّات متعددة polysaccharide، راتنجات وأحماض التنّيك. أضف أن الألوة غنيّة جدّاً بالأنزيمات - المواد التي هي في أساس التفاعلات الكيميائية في جميع أنحاء الجسم - وتحتوي على أقل تقدير على 20 معدناً (كلسيوم، فسفور، حديد، بوتاسيوم، مغنيزيوم...) وعلى فيتامينات.

في الاستخدام الداخلي، ترياق حقيقي!

تُعتبر الألوة نبات مُكَيِّف، أي أنّها تساعد الجسم على التكيّف على الظروف القاسية وعلى مقاومتها: برد، مرض، تعب، إلخ. ولا تنشّط الألوة

الدفاعات المناعية فقط لكنّها أيضاً مضاد حيوي، مضاد للالتهاب ولائم قوي للجروح. وتساعد الألوة على التخلّص من السموم وعلى تنظيف الأعضاء المرهقة بالفضلات (كلى، كبد...). كما أنّها تخفف من تشنّجات المعدة وآلامها. وقد تكون حتّى نافعة لاضطرابات سنّ الأياس (انقطاع الطمث). ويوصى بعصير الألوة في حالات السكّري والحساسيات والإمساك ومشاكل القلب. وهي دواء فعّال ضد فيروس الحلأ herpes. ويؤكّد الأطبّاء الأميركيّون والروس أن الألوة مفيدة جدّاً لمرضى القلب والأيدز.

الجلد والشعر، أيضاً

تحتوي الألوة على معظم الفيتامينات، ولا سيّما A وE وفيتامينات المجموعة B التي تهمّ الجلد والشعر. وتحتوي أيضاً على نسبة مرتفعة من كافة الأملاح المعدنية الضرورية: فسفور، بوتاسيوم، كلسيوم، كلور، حديد، زنك... باختصار، تتمتّع الألوة بفضل مكوّناتها بخاصيّات نافعة جدّاً للجلد: لأم الجروح، تجديد الخلايا، ترطيب البشرة، مضاد للالتهاب، مضاد حيوي. ولهذا السبب يُنصح باستخدام مستحضرات التجميل المحضَّرة من الألوة في حالات الحكّة والأكزيمة والجروح الصغيرة والتهيّج والفطريات mycosis وحتّى الحلأ herpes!

السّميّة وموانع الاستعمال

إذا كان النبات يداوي فلأنّه يحتوي على عناصر فاعلة. وفي حالة الألوة، يمكن أن يستتبع تناول النبتة بكميّات زائدة عواقب خطيرة: انخفاض درجة حرارة الجسم، تباطؤ النبض، إجهاض، قُياء وإسهال... هذا إذا استطعنا بلع الألوة بكميات كبيرة، فالألوة الصرفة مرّة وكريهة المذاق. ولهذا السبب يُستهلك عصيرها مخفَّفاً بقدر كبير من السائل. في الاستخدام الخارجي، تتحمّل البشرة، حتّى الشديدة الحساسية، المستحضرات المصنوعة من الألوة. يُمنع استخدام الألوة عند النساء الحوامل والأطفال الصغار. ويجب أن يمتنع الأشخاص الضعفاء الصحّة الذين يعانون من البواسير أو الدوالي عن استخدام الألوة داخليّاً.

الألوة حول العالم

◀ Aloe soccotrina (الألوة القطريّة): كانت معروفة عند الأطبّاء السومريين والمصريين القدامى ولها أزهار كبيرة حمراء. وقد اعتُبرت الفُضلى بين أنواع الألوة حتّى القرن السادس عشر. أوراقها سميكة ومنشأها الأصلي جزيرتا سُقُطْرى وزنجبار وهي شديدة المرارة والفعالية. وقد تكون السبب في وفاة الكاتب الإيطالي ماكيافلّي. وكنّا نجد في ما مضى صبغة في الصيدليّة مكوَّنة من Aloe soccotrina تُدعى «إكسير الحياة المديدة»... شريطة الحذر!

◀ Aloe ferox (ألوة الكاب): لهذا النوع الجنوب إفريقي أوراق زرقاء تحمل أشواكاً ضاربة للحمرة من الجهة السفلى. ويمكن لنظام الازهرار (جملة الإزهار المجتمعة) البرتقالي اللون أن يتجاوز المترين في الارتفاع. ونجد صبغة هذا النبات في الصيدليّات: لونها أخضر ضارب إلى الصفرة وطعمها شديد المرارة وزَنِخ. وتُستخدم كمليِّن (مسهِّل خفيف) أو كمطهِّر.

◀ Aloe saponaria (الألوة الصابونيّة): محبوبة جدّاً في الشرق الأقصى لدرجة أنها تؤكل كخضرة نيئة أو مطهوّة.

انتبه: 1٪ فقط!

يجب أن يضع المستهلك نظارتيه على عينيه لكي يحدّد، وفقاً للمكوِّنات الملصَقة على العبوة، النسبة المئويّة الفعليّة للألوة نسبةً إلى وزن مواد التوضيب: تبيع بعض الماركات منتجاً يحمل إشارة 100% ألوة Aloe vera، لكنّه لا يحتوي فعليّاً إلاّ على 1% من الألوة مقابل 99% من الماء؛ فالماء هنا لم يدخل في الحسابات! هناك معلومتان على ملصَق المنتَج يمكنهما مساعدتك على القيام بالخيار الصحيح.

◀ IASC: تضمن العلامة الأميركية IASC (المجلس العلمي الدولي للألوة) احتواء المنتجات على ما لا يقلّ عن 25% من الألوة الصافية. ولا توضع هذه العلامة بشكل عام على المنتجات الأوروبية المنشأ.

◀ AB (زراعة بيولوجية Agricultura Biologica, Ecocert): تضمن هذه العلامات زراعة عضوية للألوة. ولا توضع هذه العلامات بشكل عام على المنتجات الأميركية المنشأ.

ولكن لا ضرورة للقلق لأنّ الماركات التي تراقب منتجاتها بشكل صحيح تحرص على ذكر ذلك على ملصق العبوة!

أين، كم، كيف؟

- عصير اللبّ أو الورقة الكاملة: ملعقتان إلى ثلاث ملاعق طعام في كوب ماء أو عصير فاكهة، 2 إلى 3 مرّات في اليوم. قرحات المعدة، تعب، أمراض ذاتية المناعة، إمساك، عسر هضم، مشاكل الدورة الدموية، حلأ herpes . . .
- الصبغة: 5 قطرات في كوب ماء. لتقوية الشهية بشكل أساسي.
- الكبسولات: تحفظ عمليّتا التجفيد (تجفيف في حالة التجميد) lyophilisation والتجفيف dehydratation، النبتة ولكنّهما لا تحفظان جميع خاصيّاتها: إلاّ أنّ للكبسولات حسناتها لأنّنا لا نضطر إلى تحمّل طعم اللبّ الكريه وخصوصاً لأنها تحترم توازن المعادن والفيتامينات الموجود في الألوة. يوصى بها للحساسيات التنفسية ومشاكل فقدان المعادن ومشاكل الشعر أو الجلد.
- الأنبولات والجلّ: إن هذه المنتجات المحضّرة من الألوة Aloe vera مكيّفة لاستعمال محدّد؛ اتّبع التعليمات على العبوة.
- كريم وجلّ للتدليك: بواسير، حروق خفيفة، ضربات شمس، ثآليل، دوالي، أمراض جلديّة. . . اتّبع تعليمات المصنّع.
- شامبو، معجون أسنان، مستحضرات تجميل مختلفة: شعر وبشرة حسّاسان، لثّة مريضة. . .

أدوية بيتيّة

تُحضَّر الأدوية منذ آلاف السنين انطلاقاً من الأزهار وخصوصاً من الأوراق اللحيمة: شراب ساخن ونقيع طويل الأمد في سوائل مختلفة. وتكمن نقاط ضعف الألوة Aloe vera في تأكسدها السريع وسمّيّتها إذا ما تمّ تناولها بجرعات كبيرة. لذا فمن الضروري جعلها «مستقرّة».

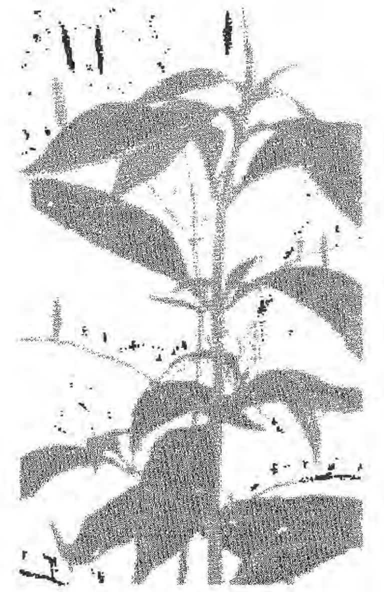
في شمال إفريقيا وفي إفريقيا السوداء، تترك الرّاهبات المرسَلات قطعاً مقشّرة من الأوراق لمدّة 15 يوماً في الكحول (نبيذ النخيل، ويسكي أو كونياك، وفق ما هو متوفّر عندهن). ويضفن العسل في بداية عملية النقع أو آخرها. ويُعطى المشروب الذي يتمّ الحصول عليه بمقدار كوب صغير في اليوم مخفّف بالماء أو صرف. إذا قرّرت تطبيق وصفات منزلية، يجب التأكّد من استخدام أوراق مقصوصة لتوّها ومقشّرة ومأخوذة من نبتة بعيدة عن أي تلوّث قبل أن تجعل اللبّ «مستقرّاً» بواسطة الكحول. أمّا العصارة الطازجة فتُستخدم بكميّات ضئيلة وبكثير من الحذر وفي الاستعمالات الخارجية فقط: يمكنك مثلاً فرك يديك بين الحين والآخر أو أي خدش صغير بعصارة ورقة مقطوعة. غسّل المكان فوراً بالماء في حال حصول تهيّج.

الأندروغرافيس

Andrographis paniculata(lat.)
Andrographis(Eng.)
Andrographis(fr.)

ضدّ الالتهابات التنفّسية

تُعرف أيضاً الأندروغرافيس بأخيناسيا الهند لأنها تُشتهر، مثل الأخيناسيا، بتعزيزها للدفاعات المناعية والوقاية من الالتهابات التنفّسية.
وهي فعّالة أيضاً في شفاء هذا النوع من الالتهابات!



تُستخدم الأندروغرافيس منذ قرون عدّة في الطب الشرقي كمبيد للجراثيم ومقوٍّ ومضاد للإسهال من أجل معالجة عدد من الأمراض والعلل التي تشمل حالات العدوى والديدان المعوية والحمّى والتهاب الأنسجة المخاطية المعوية والكوليرا والسكّري. كما أنّها تقي من التسمّم الناجم عن لدغات الأفاعي. وللغلوكوسيدات الموجودة فيها تأثير مماثل لشوك مريم (شوك الجمل) في حماية خلايا الكبد وإعادة تجديدها. ووفقاً للعديد من الدراسات السريرية الحديثة، قد يكون هذا النبات أيضاً صديقاً مدهشاً للأشخاص الذين يقضون عادة فصل الشتاء وأنفهم يسيل ومنديلهم في يدهم.

مَن يستطيع فعل الأكثر...

تقول الرواية إن وباء كريب (إنفلونزا) رهيباً قد ضرب الهند في العام 1919 وقد تمّ إيقافه بفضل الأندروغرافيس. وتعترف اليوم منظّمة الصحّة العالمية باستخدام هذا النبات للوقاية من حالات العدوى التنفّسية مثل الزكام والتهاب الجيوب الأنفية والتهاب الشُّعَب الهوائية (نزلة رئوية) والتهاب البلعوم، وأيضاً لمعالجتها.

دراسات قاطعة لمعالجة الزكام

إذا كانت الأندروغرافيس قد استُخدمت بنجاح طوال قرون في الطبّ الأيورفيدي الهندي فإن ميزات هذا النبات لم تُثبت علميّاً إلاّ مؤخَّراً. وقد تراكمت الإثباتات على فعاليته في السنوات الأخيرة. وقد أظهرت دراستان حديثتان أن الأندروغرافيس، وحدها أو مع نبات آخر (الإيلوتيروكوك)، تعطي نتائج جيّدة جدّاً في معالجة حالات العدوى التنفّسية من دون أي مضاعفات. وقد أقامت دراسة أجريت على التهاب البلعوم (عند 152 شخصاً) مقارنةً بين تأثير دواء منتَج اصطناعيّاً وهو الأسيتامينوفين (باراسيتامول) وتأثير الأندروغرافيس، وقد تبيّن أن هذا النبات بمثل فعالية الدواء في خفض درجة الحرارة وأيضاً في تسكين ألم الحنجرة.

وللوقاية من العدوى

يُعتقد أن هذا النبات شديد الفعالية والتأثير على حالات العدوى التنفّسية لأنه يتمتّع بتأثير منشّط لجهاز المناعة ومضاد للالتهاب وطارد للحمّى. أمّا بالنسبة إلى فعاليّته المضادة للزكام فيبدو أن الأندروغرافيس يقي من هذا النوع من العدوى في 50% من الحالات على أقلّ تقدير.

نبات ملفت ضد الأيدز

لا يتعلّق الأمر بإقناع الناس بالدواء المعجزة أو بالقول إننا نستطيع معالجة الأيدز بواسطة الأندروغرافيس، لكنّ شركة أميركية من ولاية كاليفورنيا، وهي Paracelsian، قد طوّرت دواءً يحتوي على خلاصة الأندروغرافيس، يُدعى Androvir، خضع لدراسة أجرتها جامعة Bastyr للطبّ الطبيعي في الولايات المتحدة (مدينة سياتل). مع أن المشاركين في الدراسة لم يكونوا كثراً (16 شخصاً حاملاً لفيروس الأيدز HIV)، إلاّ أن النتائج جاءت واعدة. خلال التجربة، لم يتناول المرضى أي أدوية أخرى وقد تمّت مراقبة قدراتهم المناعية عن كثب. استمرّت الدراسة ستة أسابيع وأسفرت عن النتائج التالية: انخفاض كميّة الفيروسات بمعدّل 38% وارتفاع نسبة الخلايا T4 (خلايا لمفاوية مهمة جداً في حالات الأيدز) بنسبة 31%. وقد انخفضت كميّة الفيروسات عند أحد المشاركين بنسبة 83%! كما

ارتفعت أيضاً نسبة الكريّات البيض. بعد إيقاف هذا العلاج، استعاد كافة المشاركين في الدراسة، باستثناء شخص واحد فقط، لمعدلاتهم المناعية الأساسية، ممّا يشير إلى ضرورة الاستمرار في العلاج.

أين؟ متى؟ كيف؟

في مناطقنا، لا نجد هذا النبات الشديد المرارة في الطبيعة. لذا فإنّنا نكتفي بتناوله على شكل أقراص تُباع في المحال التي تهتم بالتغذية والحمية وفي المحال التي تبيع الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبيب.

ويُنصح، بشكل عام، بتناول هذا النبات بجرعات من 400 ملغ من الخلاصة المعيَّرة ثلاث مرّات في اليوم، في علاج من 20 يوماً إلى شهر كامل، من أجل الوقاية من حالات العدوى أو تنشيط جهاز المناعة، عند تبدّل الفصول مثلاً. ومن أجل علاج الزكام، نبدأ عند أولى إشاراته، ونستمرّ حتّى استعادة صحّتنا ونشاطنا، على الأقلّ!

تنبيه

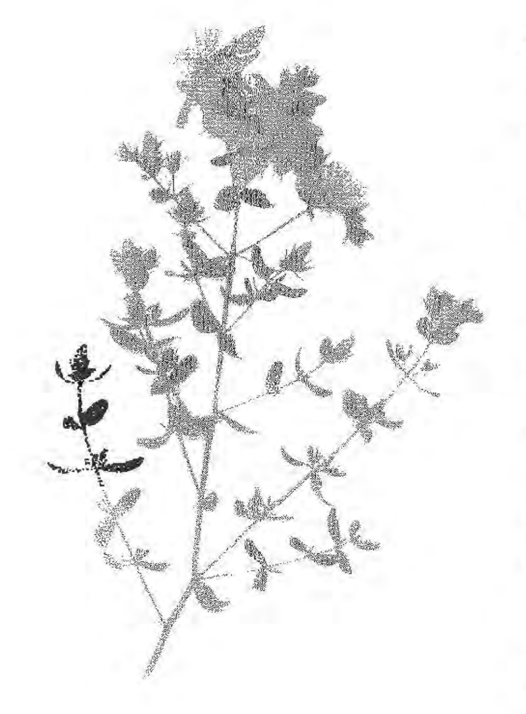
قد يكون للأندروغرافيس تأثير مجهِض، لذا فمن الضروري أن تمتنع النساء الحوامل عن تناولها.

الأُوفَارِيقون

هِيُوفاريقون، داذِي رومي، المُنْسِية، حشيشة القلب، حشيشة الحرق، عشبة القديس يوحنا، أم الألف ثقب

Hypericum perforatum*(lat.)*
Saint John's wort, Goatweed, Rosin rose*(Eng.)*
Millepertuis, Herbe de Saint-Jean*(fr.)*

مضاد اكتئاب طبيعي



كان الأوفاريقون أحد النباتات الأكثر استعمالاً في الطب الشعبي. وتهتمّ اليوم مختبرات الأدوية بفعاليته في حالات الاكتئاب العصبي والأرق.

يمكن أن يصل ارتفاع نبتة الأوفاريقون إلى متر. ولأزهاره خمس بتلات صفراء زاهية وأَسْدية كبيرة. وتتميّز أوراقه بحمل حويصلات صغيرة شفّافة ذات لون ضارب إلى الحمرة، ممّا أكسبه الاسم millepertuis بالفرنسية ويعني «ألف فتحة». وبفضل هذه السمات، يسهل التعرّف إلى الأوفاريقون، خصوصاً وأن رائحته القويّة مميَّزة جدّاً. يتكاثر هذا النبات بسرعة ووفرة وينبت في الشمس كما يفضّل التربة المصرَّفة جيّداً: دروب، حدائق، مروج، فسحات في الأحراج.

برّي أو زراعي

إن الأوفاريقون المستعمل منذ أقدم العصور في الطب الشعبي هو الأوفاريقون البرّي. وقد تمّ اليوم تكييف هذا النبات الذي أصبح ينمو في

الحدائق. وللأوفاريقون الزراعي نفس خصائص قريبه البرّي لكنّ تأثيره أخفّ.

نبات لكافة الاستعمالات

الأوفاريقون نبات منبّه، فاتح للشهية، قابض للأنسجة، مدرّ للبول وطارد للحمّى. ويتمتّع أيضاً هذا النبات بتأثير مطهّر ومضاد للالتهاب، كما أنه مضاد حيوي ومضاد للفيروسات قوي وفعّال. وقد أُثبت أن الهيبرسين، وهو أحد مكوّنات الأوفاريقون، فلافون قادر على كبح تكاثر فيروس الأيدز. وبالتالي فإن استعمالات هذا النبات كثيرة جدّاً: مشاكل عصبية، دموية، هضمية، قلبية أو تنفّسية، التهاب المثانة والالتهابات البولية، الإمساك واضطرابات الكبد، لسعات الحشرات، ضربات الشمس، لأم الجروح... القائمة مذهلة. إلاّ أن الدواعي الأساسية لاستعمال الأوفاريقون هي الأرق، القلق والانهيار العصبي، والاكتئاب الخفيف.

طريقة الاستعمال

الوجه السيّيء للأمر هو أنه يمكن تناول الأوفاريقون بإفراط وهذا يؤدّي إلى خطر حدوث تفاعلات حساسية للضوء أو توعّك وانزعاج. لذا يجب عدم تجاوز الجرعات الموصى بها.

- النقيع: 15 إلى 20غ من الرؤوس المزهرة لكل لتر ماء. ينبغي عدم تجاوز 3 فناجين في اليوم. للأطفال، يُخفَّف النقيع بالماء وفقاً للوزن.
- الكبسولات: 1 إلى 2 (وفقاً لتقدير الجرعات وتعليمات المصنّع) قبل كل وجبة طعام مع كوب كبير من الماء.
- للفرك: تؤخذ باقة من نبتات الأوفاريقون (أوراق وأزهار) ويُفرك بها موضع الروماتزم أو الألم العضلي.
- وصفة زيت الأوفاريقون. ضد آلام الروماتزم، الجروح والحروق السطحية: يُنقع 500غ من الرؤوس المزهرة الطازجة في لتر واحد من زيت الزيتون المعصور على البارد، أُضيف إليه $\frac{1}{2}$ لتر من النبيذ الأبيض، لمدّة خمسة أيام. من ثمّ، يُسخَّن المزيج حتّى يتبخّر النبيذ. يُحفظ الزيت في قارورة زجاجية مسدودة بإحكام.

يقوم العديد من المختبرات بصنع هذا المستحضر (أو مستحضرات أخرى مشابهة له مع إضافة ألوة، بابونج أو آذريون) بطريقة حرفية أو صناعية.

في الطبّ التجانسي

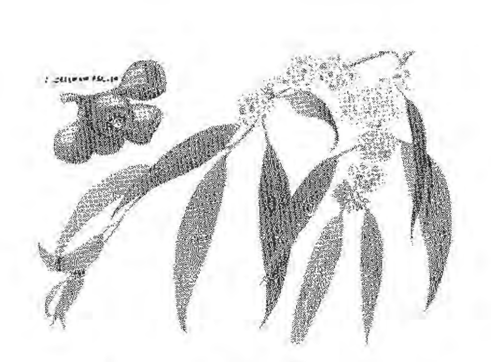
يُنصح باستعمال الأوفاريقون في إصابات أطراف الأعصاب، الأوجاع التي تصعد انطلاقاً من الجرح. ويُستعمل كدواء إسعافات أوّلية لكافة الجروح الصغيرة المؤلمة جدّاً: مسمار، شوكة أو شظية، ظفر مقلوع، عضّة... ويستعمل أيضاً ضدّ أوجاع الأسنان، الغثيان، البواسير، أوجاع باب البدن وعسر الهضم.

الأُوكالِبْتُوس

الكـثينا (في الشام)

Eucalyptus globulus$^{(lat.)}$
Blue-gum Tree$^{(Eng.)}$
Eucalyptus$^{(fr.)}$

مضاد للحساسية ومهضِّم



هنـاك أكـثر مـن 600 نـوع مـخـتـلـف مـن الأوكالبتوس. ولهذه الشجرة جذع مستقيم ولحاء أملس رمادي اللون. ويختلف تنظيم الأوراق ولونها وحتّى شكلها وفقاً لما إذا كانت الشجرة يانعة أو عتيقة. في الحالة الأولى، تكون الأوراق متقابلة، شمعية وضاربة إلى الأزرق وذات شكل مستدير بعض الشيء. وفي الحالة الثانية، تكون متعاقبة، مستطيلة، لمّاعة ومتدلّية. ووفقاً للأنواع، تكون الأزهار صفراء، بيضاء أو حمراء.

في الصيف، يفضَّل اختيار الأوراق الأطول والأضيق. تُترك لتجفّ في الظلّ في مكان جيّد التهوئة. ثم تُحفظ، مثل جميع النباتات، في علبة من الكرتون السميك أو في كيس من الورق.

مبيد قوي للجراثيم

لاحظ الناس منذ بداية القرن التاسع عشر أن الأوكالبتوس يطرد الحشرات وينقّي الهواء ويصرّف الأراضي السبخيّة. وفي 1860، تقرّر استصلاح الأراضي وتصريف مائها في جنوب فرنسا وذلك بإدخال الأوكالبتوس، وقد نجحت الخطّة. ومع تقدّم الكيمياء والطبّ درس العلماء بدقّة أكبر خاصيات الأوراق والأزهار والعُصارة latex. والحقيقة هي أن الأوراق البالغة هي التي تحتوي على أحماض التنّيك والخلاصات الأكثر غنى: فلندرين، أودِسْمول، بينين، كمفين وبالطبع أوكالبتول. ويتمتّع

الأوكالبتول والمكوّنات الأخرى لزيت الأوكالبتوس بخاصيات مبيدة للجراثيم، مطهّرة، ملطّفة، مضادة للروماتزم، طاردة للحمّى، طاردة للديدان، منشّطة ولائمة للجروح.

الأوكالبتوس: طريقة الاستعمال

في الاستعمال الخارجي:

- النقيع (10غ من الأوراق للتر واحد من الماء). بطريقة التبخير: يُترك النقيع ليغلي بحيث ينتشر بخار الماء في البيت. بطريقة الاستنشاق: يُرفع النقيع عن النار ويتنفّس الشخص مع وضع وجهه فوق القدر: كريب، التهاب القصبات الرئوية، زكام، التهاب الجيوب الأنفية، سعال.
- المعالجة بالزيوت العطرية: 10 قطرات ممزوجة بمسحوق الحليب تحت الحنفية. إبق في المغطس 15 إلى 10 دقيقة: لأم الجروح، روماتزم، أمراض جلدية.

في الاستعمال الداخلي:

الروماتزم وأمراض الأنف والأذن والحنجرة أو الأمراض التنفّسية هي دواعي الاستعمال الرئيسية للأوكالبتوس. ويمكن لهذا النبات أن يكون مفيداً أيضاً ضد المشاكل البولية والحمّى والسكّري والحصبة والحمّى القرمزية وحتّى المالاريا، ولكن هذا لا يعني أنّه علاج كاف.

- النقيع (3 أوراق بالفنجان الواحد أو ملعقة طعام): حتّى 5 فناجين في اليوم.
- الكبسولات: كبسولتان صباحاً وظهراً ومساءً مع كوب كبير من الماء.
- زيت عطري: قطرتان 3 مرّات في اليوم مع العسل.

على شكل سجائر

كانت السجائر بالأوكالبتوس موضة رائجة منذ بضع سنوات فقط لكنّها تبدو أقلّ إقناعاً اليوم؛ مع هذا يمكن استعمالها مكان التبغ عندما نريد الإقلاع عن التدخين.

إبْرة الراعي

جيرانيوم، غرنوقي، لَقْلَقي،
إبرة الراهب، منقار الكركي

Pelargonium graveolens(lat.)
Geranium(Eng.)
Géranium, Herbe-à-Robert(Fr.)

نعومة داخلية وخارجية

عند أطراف الأحراج، في حديقتك، على الجدران الصغيرة، تتعلّق عشبة «متطفلة» وتمدّ أزهارها الوردية الصغيرة: إنها إبرة الراعي البرّية. عشبة بسيطة ولكن ثمينة جداً وفعّالة لمعالجة الكلى المتعبة والبشرة المهيّجة.

تُعرف أيضاً إبرة الراعي «باللقلقي» أو «بمنقار اللقلق» بسبب شكل ثمرتها، أو أيضاً «بالعشبة الحمراء» بسبب لون ساقها الأحمر، لكنّها تُعرف بشكل خاص بالاسم «عشبة روبرت» أو «عشبة القدّيس روبرت». تتخلّق الأزهار الصغيرة ذات البتلات الخمس بسرعة لتولّد ثمرة مستطيلة مميّزة جدّاً. أوراق إبرة الراعي مشقوقة ومسنّنة مثل أوراق البقدونس. وتنبعث من هذا النبات الحولي (40 سنتم تقريباً) ذي الساق الزّغبة الضاربة إلى الحمرة، رائحة كريهة نوعاً ما. وكان في ما مضى نباتاً طبياً من الصنف الأوّل.

المعالجة بالأعشاب

كانت إبرة الراعي أو الجيرانيوم البرّية، وهي نسيبة بعيدة لإبرة الراعي الكبيرة الحمراء التي تزيّن الشرفات، عشبة طبية تُعتبر ترياقاً لجميع الأمراض. وكانت القدّيسة هيلدغارد، قد لاحظت خاصياتها العلاجية. ووفقاً لمبدأ «العلاج بالنباتات الشبيهة بالأعضاء المريضة» الذي كان متّبعاً في القرون الوسطى، يعالج النبات الذي يحتوي على صباغات حمراء العلل المرتبطة بالدورة الدموية. وكانت إبرة الراعي البرّية معروفة بالتالي بعناصرها المُوقِفة (التي توقف نزف الدم) ولكن أيضاً كنبات قابض للأنسجة ومدرّ للبول. وكانت هيلدغارد تستعمل إبرة الراعي البرّية لمشاكل القلب والاضطرابات التنفّسية والقلق والعدوى البولية.

الإثبات العلمي

في القرنين السادس عشر والسابع عشر، كان الأطبّاء ينصحون بوضع العصارة الطازجة للجيرانيوم على النواسير (الداحوس fistula)، المشاكل الجلدية أو الجروح. في الاستعمال الداخلي، حضّر العطّارون لزمن طويل ماءً مقطراً من إبرة الراعي البرّية لنفس العلل التي عالجتها هيلدغارد بهذا النبات قبل أربع إلى خمس مئة سنة خلت، أي النزف الداخلي والالتهابات البولية. وفي مطلع القرن العشرين، أكّد الأطبّاء التأثير المدرّ للبول والقاطع للنزف الذي تتميّز به إبرة الراعي. ويؤكّد فورنييه، وهو معالج شهير بالنباتات، أن حسنة هذا الدواء الطبيعي عدم تهييجه للكليتين.

إبرة الراعي في حديقتك

بالنسبة إلى إبرة الراعي البرّية وإبرة الراعي الدمويّة، لن تحتاج بالتأكيد إلى نصائح لزرعهما. . . ولكن لنصائح لكيفية التخلّص منهما. ويجب اقتلاع النبتات مع جذورها كلّما فرّخت. أمّا اللقلقي pelargonium فلا ينبت في الأرض مباشرة إلاّ في مناخ حار ومشمس. لا تتردّد في تقسيم الفروع بعد الإزهار وإعادة زرعها فوراً. في المناطق الأكثر برودة، يجب عدم المجازفة، لذا تُزرع نبتات إبرة الراعي في أصص يتم إدخالها في الشتاء بعد تشذيب ثلثها. وتحتاج نبتات إبرة الراعي إلى ريّها بانتظام (وأحياناً بوفرة).

دواعي الاستعمال وطريقة الاستعمال

كانت القدّيسة هيلدغارد تقول: «منقار اللقلق، الشديد الحرارة والرطب قليلاً، فعّال جدّاً بفضل قوّة صباغاته». واليوم، يعرف الكيميائيون أموراً أكثر عن هذا النبات: تحتوي إبرة الراعي على حموض تنّيك وزيت عطري، على حمض الستريك وعلى عنصر مرّ لكنّ عدداً من مكوّناتها لم تُعزل بعد. ومهما يكن من أمر فقد سمحت أعمال علمية عديدة بإثبات خاصيّاته، لا سيّما في خفض نسبة سكّر الدم عند مرضى السكّري.

◀ **في الاستعمال الداخلي:**

- سكّري
- التهابات بوليّة
- إسهال
- بواسير
- حيض مؤلم أو غزير
- قرحات
- حموضة في المعدة.

طريقة الاستعمال: نقيع ساخن بـ50 إلى 100غ من النبات الجاف (أوراق وأزهار) في لتر من الماء: 3 فناجين في اليوم.

◀ **في الاستعمال الخارجي:**

مغلي للغرغرة أو لبلّ كمادة: 200غ من النبتة الجافة في لتر من الماء. ويمكن وضع النبتة الطازجة (أو عصارتها) مباشرة على الجلد.

بعض الوصفات

الزيت ضدّ النّفطات (بثور الاحتكاك)

يُمزج 50 ملل من الزيت النباتي مع 50 قطرة من زيت الخزامى (اللافند) العطري و20 قطرة من زيت إبرة الراعي الوردية. يوضع المزيج في كمادة على النّفطة blister بعد ثقبها.

ضدّ تشقّقات الحلمتين

للوقاية من تشقّق الحلمتين، دلّكيهما، بين رضعة وأخرى، بزيت تحضّرينه. بخلط 100 ملل من الزيت النباتي و50 قطرة من زيت إبرة الراعي الوردية و50 قطرة من زيت نَجيل الهند vetiver.

غرغرة ضدّ التهاب الحنجرة والبلعوم

في ملعقة طعام من عسل الأكاسيا، تُخلط 3 قطرات من زيت إبرة الراعي الوردية، قطرة واحدة من زيت الخزامى العطري وقطرة واحدة من زيت شجرة الشاي العطري. توضع الملعقة في كوب يُملأ إلى نصفه بالماء الفاتر. يُستعمل السائل للغرغرة.

العسل لألم الجروح والحروق

يُضاف 10 قطرات من زيت الخزامى العطري و10 قطرات من زيت إبرة الراعي الوردية إلى ملعقتَيّ طعام من العسل. يُمزج جيّداً ويوضع على الجرح أو الحرق في طبقة سميكة، مع تغطيته بكمادة إذا دعت الحاجة.

ضد السكّري

يُحضَّر نقيع من أوراق الآس، ويؤخذ كشراب ساخن (2 إلى 3 فناجين في اليوم). يُحلّى الشراب بنصف ملعقة صغيرة من العسل أُضيفت إليها قطرتان من زيت العرعر العطري أو قطرتان من زيت إبرة الراعي الوردية.

أنواع إبرة الراعي الأخرى

في المناطق «المعتدلة»، نجد أيضاً إبرة الراعي الدموية (أو المدمّاة) ذات الأزهار الأكبر حجماً والأغمق لوناً. في أميركا الشمالية، تنمو إبرة الراعي الأميركية أو المبقَّعة. ويتمتّع هذان الصنفان بخاصيات واستعمالات مشابهة لإبرة الراعي. أمّا إبرة الراعي التي تُزرع على الشرفات فهي لقلقي pelargonium مصدره إفريقيا. ويُستخلص منه زيت فوّاح الرائحة له خاصيّات مطهِّرة ملفتة.

زيت إبرة الراعي العطري

يُزرع اللقلقي pelargonium، المعروف أيضاً بإبرة الراعي (أو الغرنوقي) الورديّة، في مدغشقر. في الاستعمالين الخارجي أو الداخلي، يحارب زيته العطري التعب ويسكّن المعدة والأمعاء المتهيّجة، يزيل الكدمات وآثار اللطمات، يسكّن ألم الثديين، ينشّط التئام الجروح الصغيرة أو الجلفات، يخفف من ألم الحلق ويُبعد البعوض. وعلى غرار نسيبه الأوروبي، فاللقلقي فعّال أيضاً في خفض السكّري.

- في الاستعمال الداخلي: 2 إلى 4 قطرات، 2 إلى 3 مرّات في اليوم في شراب ساخن أو في ملعقة عسل. يؤخذ في حالات ألم الحلق، المشاكل الهضمية أو المعوية، السكّري. . . .
- في الاستعمال الخارجي: يُحضَّر زيت للتدليك بخلط 100 مللتر من زيت

إبرة الراعي العطري مع 1 ليتر من الزيت النباتي (زيت زيتون أو زيت نوى المشمش أو زيت لوز البربر argan، إلخ). ولمزيد من الفعالية، يمكن إضافة 10 قطرات من زيت إكليل الجبل و10 قطرات من زيت النعنع إلى هذا المزيج: مستحضر مثالي لمعالجة الكدمات والتورّمات والتعب. . .

التقاليد والخرافات

تُعتبر أنواع إبرة الراعي المختلفة، في جميع أنحاء العالم، كنباتات حامية. ومن المعتقدات الشعبية أن نبتات إبرة الراعي، المزروعة في الأصص أو في الأرض حول البيت، تُبعد الحيّات، المتطفّلين، الأمراض. . . يفرك المعالجون المكسيكيون التقليديون (curanderos) جسم مرضاهم بحفنات من سوق الأزهار الحمراء مخلوطة ببراعم من شجرة الفلفل. في إيطاليا، تفرك ربّات البيوت الأقفال والمسكات الحديدية على النوافذ والأبواب بأوراق إبرة الراعي، فيضمن بذلك أن يحمي زيت إبرة الراعي العطري الحديد من الصدأ والصرير.



إكْلِيل الجَبَل

حصا البان، أزير

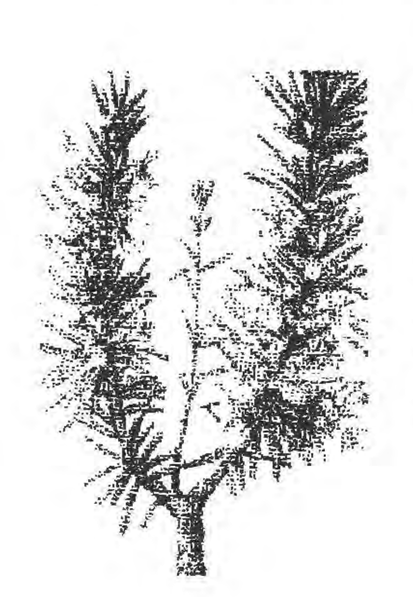
Rosmarinus officinalis^(lat.)

Rosemary^(Eng.)

Romarin^(fr.)

هضم صعب وروماتزم

إكليل الجبل نبات عطري يتمتّع بعدد كبير من الخاصيّات العلاجية.



تنبت هذه الجنبة الصغيرة برّياً في كافة المناطق المتوسطية ولها سوق مستديرة وأوراق بلونين: أخضر غامق من فوق، وأبيض من تحت. أمّا الأزهار فزرقاء فاتحة تميل أحياناً إلى البنفسجي أو الأبيض. في المناخ الحارّ، يزهر إكليل الجبل على مدار السنة تقريباً. وفي المناطق الأكثر برودة، يُزهر في حزيران (يونيو) وتمّوز (يوليو).

شهرة متقلّبة

لطالما استُعمل إكليل الجبل كمطيِّب وقد تغيّرت شهرته العلاجية مع مرور الزمن... في القرن الثالث عشر، تمّ تقطير أزهار إكليل الجبل للمرّة الأولى من أجل الحصول على الزيت العطري، الذي استُخدم حينها لمعالجة اليرقان (التهاب الكبد). وفي القرن السادس عشر، قام «ماء ملكة المجر» (انظر الصفحة 81)، الذي يُقال إنه أعاد الشباب إلى الملكة التي كانت في الثانية والسبعين من عمرها، بإعطاء دفعة جديدة لهذا النبات. فاستُعمل بكثرة لتجديد قوى المرضى في فترة النقاهة، للأشخاص الذين يعانون من سوء الهضم، أو يعانون من التشنّجات (سعال ديكي، ربو، تقيّؤ...). ثمّ وقع إكليل الجبل من جديد في «النسيان الطبّي»، مع بقائه في المطبخ. ولكن في نهاية القرن التاسع عشر، جعلته الأبحاث يبرز مجدّداً كدواء طبيعي حقيقي.

هضم، تشنّجات، قوّة

إكليل الجبل نبات مدرّ للصفراء ومُفرِز لها في آن، أي أنّه ينشّط إفراز الصفراء ويسرّع إفراغها في الوقت عينه. ونظراً إلى الدور الأساسي الذي تلعبه الصفراء في هضم الدهون، فإن إكليل الجبل يسمح بالتالي بتسريع عملية الهضم. لذا فهو مفيد جدّاً في حالات النعاس بعد وجبات الطعام، انتفاخ البطن، الغازات والالتهابات المعوية. . . لأنّه، علاوةً على كل ما تقدّم، مبيد للجراثيم ومطهِّر. كما أنّه أثبت فائدته في حالات التشنّج، سواء كانت هضمية أو تنفّسية المنشأ، كما أنّه نبات واقٍ للكبد. ويؤكّد أيضاً الدكتور فالنيه على عمله المقوّي الذي يجعله نافعاً في حالات التعب والإرهاق الجسدي أو الفكري. ويُستعمل إكليل الجبل لكافة هذه الحالات على شكل نقيع أوراق أو أزهار. يكفي وضع ملعقة صغيرة من النبتة في فنجان من الماء الغالي وترك المزيج ينتقع 10 دقائق قبل تصفيته وشربه. ويُنصح عامةً بتناول فنجان بعد الغداء والعشاء.

ضد الروماتزم والأوجاع العضلية

في الاستعمال الخارجي، يريح إكليل الجبل الروماتزم بفعالية كبيرة. ويُشتهر لهذا الغرض العديد من المستحضرات. يقوم الأوّل على وضع كمادات: يُغلى لمدّة 10 دقائق لتر ماء أضيفت إليه حفنة من إكليل الجبل. تُبلَّل قماشة رقيقة بهذا السائل وتوضع على أماكن الألم. وبالإمكان أيضاً تحضير زيت للتدليك بإضافة 5 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري إلى نصف لتر من زيت الزيتون. يخفّف هذا المستحضر أيضاً عن الآلام العضلية. وصفة أخرى: مرهم إكليل الجبل. يُذوَّب 100غ من شمع النحل في قدر مزدوجة bain-marie، ثمّ تُضاف إليه قطرتان من زيت إكليل الجبل العطري. يُمزج جيّداً حتّى يبرد. يُستخدم هذا المرهم على المفاصل المتورّمة، الضربات، الكدمات، التورّمات والالتواءات.

أوراق، أزهار وزيت عطري

إذا كانت أزهار وأوراق إكليل الجبل لا تفرض إلاّ القليل جدّاً من موانع الاستعمال، فهذا لا ينطبق على الزيت العطري الذي قد يصبح بسرعة سامّاً

ويؤدّي إلى نوبات صرع. لهذا السبب يُفضَّل الامتناع عن استعماله بمفردنا من دون إشراف متخصّص، أو استعماله بحذر شديد مع التقيّد دائماً بالجرعات الموصى بها في المراجع. يجب الانتباه أيضاً إلى عدم استعمال إكليل الجبل في فترة علاجية تتجاوز ثلاثة أسابيع، وإلى موانع استعماله فهو لا يوافق النساء الحوامل أو المرضعات والأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

ماء ملكة المجر

اشتُهر هذا «الشراب السحري» بأنه قضى على الروماتزم وأعاد الجمال والشباب لملكة المجر، وهو ببساطة مزيج من نقيع إكليل الجبل الكحولي (3/ 4) ونقيع الخزامى الكحولي (1/ 4). يمكن طلبه من الصيدليات المتخصّصة بالمعالجة بالنبات. لم تتجاوز هذه الخاصيات العجائبية يوماً حدود الأسطورة. على أية حال، يجب عدم الإفراط في تناول هذا الشراب وعدم أخذ أكثر من ملعقتين صغيرتين في اليوم!

حمّام مقوٍّ

يسمح الاستحمام بإكليل الجبل (مقوٍّ ومثير مشهور للرغبة الجنسية) بالاستفادة من المزايا الكثيرة لزيت إكليل الجبل العطري من دون أي خطر. يكفي تذويب ثلاث قطرات من زيت إكليل الجبل العطري في ملعقة طعام من الحليب المجفَّف ووضع هذا الخليط تحت حنفية المغطس. إبقَ ربع ساعة في ماء الحمّام ولا تغتسل بعد ذلك لمزيد من الفعالية.

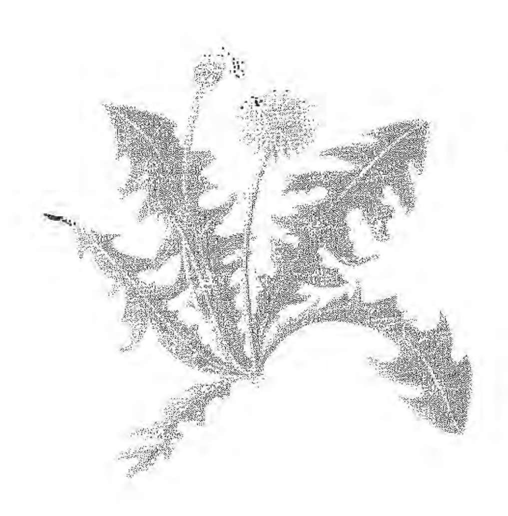
البَابونَج الذَّهَبيّ

كريزانتلوم، قفصليّة، بابنوج

Chrysanthellum indicum(lat.)
Chrysanthellum(Eng.)
Chrysanthellum(fr.)

مجدّد للكبد

البابونج الذهبي نبات موطنه أميركا الجنوبية. يشبه البابونج المعروف لكنّ استعمالاته الطبية شديدة الاختلاف.



ينتمي البابونج الذهبي Chrysanthellum americanum أو بدقّة أكبر Chrysanthellum indicum إلى الفصيلة المركّبة وهو زهرة جميلة تنبت في سفانا أميركا وإفريقيا. تشبه أزهاره رؤوس الأقحوان الأصفر، الضارب إلى البرتقالي، وتتمايل في أعلى سوق رفيعة تتقابل عليها أوراق مسنّنة الأطراف.

تقاليد استوائية

في إفريقيا، وفي فولتا العليا تحديداً، يكثر استعمال هذا النبات، على شكل مغلي، لمكافحة مشاكل الكبد والدم وكذلك... مرض السيلان الأبيض. في الموزامبيق، يُستعمل كأحد الأدوية المعالجة للحمّى الصفراء. وتُستخدم النبتة الكاملة، في جميع المناطق تقريباً، على شكل نقيع (شراب ساخن) لمحاربة الحمّى، لا سيّما عند الأطفال، وعلى شكل لبخات، للتخلّص من الدمامل أو للمساعدة على التئام الجروح. في أميركا الجنوبية، نجد استعمالات تقليدية مماثلة. في شمال نيجيريا، يُخلط البابونج الذهبي مع الحنّاء لصبغ الشعر، فهذا النبات القريب من البابونج المعروف يعطي بريقاً ذهبياً للون الحنّاء الأحمر.

نظرة سريعة في المجهر

العناصر الفاعلة المعروفة هي في معظمها من الفلافونيات (ما يفسّر لون الزهرة الأصفر). وللبابونج الذهبي مفعول قوي مضاد للأكسدة. في الكتاب المرجع «النباتات في العلاج الحديث» يشير أيضاً المؤلّفون، البروفسور بنكاس والبروفسور بينزانجيه - بوكين والبروفسور تورك، إلى وجود «الاكريزانتلّين A وB وهما من الصابونوزيدات وتحتويان على التوالي على حمض الأخينوسيستيك والكولوفيلّوجِنين». فلنثق بكلامهم! إن ما يهمّنا بالأخصّ هي خاصيّات النبات العلاجية.

الكبد والدورة الدموية

إن مشاهدة فوائد هذا النبات الذي يستعمله الأفريقيون والأميركيون الجنوبيون، حثّت العلماء على تكثيف الدراسات. مهما يكن من أمر فقد ثبت سريعاً دور هذا النبات في:

- حماية الكبد
- محاربة الكولستيرول
- تنشيط إفراز الصفراء
- تحسين دوران الدم بتعزيز مقاومة الأوعية الشعرية
- تنشيط جهاز الهضم
- طرد الحمّى.

وللبابونج الذهبي تأثير أيضاً على:

- حرق الدهون
- الحصى، مهما يكن مصدرها
- الوذمات.

دواعي الاستعمال الرئيسية

- ثقل الساقين والدوالي
- العُدّ الوردي
- الوذمات
- مشاكل الكبد

- الإدمان على الكحول
- ارتفاع كولستيرول الدم
- سوء الهضم
- الرِجيم المنحِّف (لمكافحة الإسراف في الأكل والتعجيل بطرح السموم)
- الشيخوخة
- في الاستعمال الخارجي (كريم): يقي من ظهور التجاعيد، يفتِّح البقع البنيّة، يعجل التئام الجروح.

العديد من المنتجات الجاهزة للاستعمال

إذا كان من غير الممكن إيجاد أزهار البابونج الذهبي الكاملة (طازجة أو مجفَّفة على السواء)، يمكن الحصول بسهولة، من الصيدليات أو بالبريد أو في محال المنتجات الصحيّة، على جميع أنواع المستحضرات بماركات عديدة: كبسولات، خلاصات سائلة، كريم، مستحضرات تجميل وعناية. . .

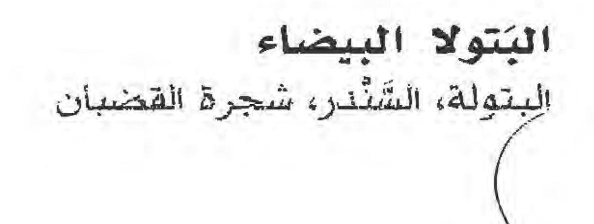
الخلطات الممكنة

- يتلاءم البابونج الذهبي جيّداً مع الفلافونيات الأخرى فيعزّز تأثيرها: الأوفاريقون، الجنطيانا، الخبّازى، الأخيلية (أم ألف ورقة). . .
- مع الجِنْكة أو أوراق الكرمة الحمراء أو المشتركة لكافة مشاكل سوء دوران الدم.
- مع إكليل الجبل لاضطرابات الصفراء والكبد
- مع الهرمونات النباتية (ولا سيّما تلك الآتية من البقوليّات مثل الصويا، والنفل، البرسيم (الألفالفا). . .) لمكافحة تأثيرات انقطاع الطمث.
- مع الفيتامين E والسلينيوم لإبطاء تأثيرات الشيخوخة.

بعض الدراسات في علم الأدوية السريري

في مستشفى القدّيس أنطوان، في باريس، أظهرت الدراسات أنه باستعمال البابونج الذهبي:

- عند المرضى الذين يعانون من جلطة في الساق «ارتفع معدّل الجريان على مستوى الأطراف السفلية بنسبة 30٪ بعد شهر واحد من العلاج وبنسبة 53٪ بعد شهرين»؛
- عند 22 شخصاً يعانون من الحصى، تبيّن في الصور الشعاعية وتخطيط الصدى echography تقلّص حجم الحصى في 7 حالات من 16؛
- تحسّنت أمراض العين الوعائية المنشأ (تنكّس بُقْعي، تخثُّر الدم. . .)
- بعد 3 أشهر، حدث تحسّن كبير بنسبة 50٪ في المسافة التي يمشيها المرضى المصابون بمرض شرياني في الأطراف السفلية.



البَتولا البيضاء

البتولة، السَّنْدر، شجرة القضبان

Betula alba(lat.)
Silver birch, White birch(Eng.)
Bouleau(fr.)

أم الألف فائدة

يصل علو شجرة البتولا البيضاء إلى 30 متراً وتتميّز بورق خفيف وأغصان مرنة تحمل حراشف صغيرة صمغيّة وقشرة (لحاء) بيضاء تنفصل على شكل شرائط. تسقط الأوراق المثلّثة أو المُعيَّنة (lozenge) الشكل في بداية الخريف. ونجد البتولا الزغباء، الأقل ارتفاعاً، في المناطق السبخية والغابات الرطبة.



شجرة احترمها الأجداد

كانت البتولا، وهي تجسيد للربيع، من أكثر الأشجار التي قدّرها الغاليون والرومان. وكان صانعو القباقيب وبنّاؤو السطوح والنجّارون ونجّارو العربات يفضّلون استخدام خشبها حتى مطلع الحقبة الصناعية. وفي العصور الوسطى، في ألمانيا، كانت مجالس المقاطعات تجتمع في غابات البتولا. وفي فنلندا، لا زالوا يتّبعون عادة قديمة تقضي بأن يشعل العريسان ناراً من أغصان البتولا. أمّا في سيبيريا، فإن قبائل الياقوط، التي نادراً ما تعاني من البواسير، تستخدم لحاء البتولا الرقيق كورق حمّام. وفي المناطق الأخرى من أوروبا الشمالية (أستونيا، ليتوانيا، روسيا)، تكثر التقاليد التي تبرز أهمية شجرة البتولا: أغانٍ، قصص، جَلد خفيف أثناء حمّامات البخار...

استعمالات علاجية عديدة

في القرن الثاني عشر، أشارت القدّيسة هيلدغارد إلى عمل أزهار البتولا في لأم الجروح. وقد أكّدت أبحاث علمية متتالية أن كلاً من عناصر البتولا المختلفة (أوراق، لحاء، براعم، نسغ) يتمتّع بخاصيات علاجية. ويوصى باستعمال بعض أنواع الصابون المحضَّرة من قطران خشب البتولا أو من الزيت العطري المستخرج من شاي كندا (Wintergreen) لكافة المشاكل الجلدية وكذلك للجروح والخرّاجات.

- الأوراق: تُقطف من حزيران (يونيو) إلى أيلول (سبتمبر) وهي مدرّ قوي للبول لا يهيّج الكلى. للأوراق تأثير منقٍّ للدم ومعرّق). وتساعد أيضاً على مكافحة النقرس والروماتزم والتهابات المثانة. يتم تناول نقيع الأوراق الساخن بمعدّل 3 إلى 4 فناجين في اليوم.
- النسغ: يُجمع في الربيع عبر نشر غصن من الشجرة وهو مقوٍّ ممتاز، وهو فعّال أيضاً ضد حالات العدوى البولية والمغص الكلوي. في الاستعمال الخارجي، يدخل نسغ البتولا في تركيب لوسيون للشعر. وفي المطبخ، يسرّع انتفاخ العجين إذا ما أضيف إلى عجين الخبز. في المرشّة، ينشّط إنبات النباتات. وفي زجاجة الماء على مكتبك... يبقيك في أحسن حالة حتّى نهاية اليوم. ويمكن للماء الذي تشربه أن يذهب، بفضل نسغ البتولا، إلى أعماق خلاياك بحثاً عن السموم التي تراكمت فيها بالخفية عنك. ونجد هذا المنتج الطبيعي في المحال المتخصّصة بالمنتجات الصحيّة.
- اللحاء (القشرة): إنه طارد للحمّى، منقٍّ للدم ومهضّم يُستعمل على شكل مغلي (ملعقة صغيرة للفنجان الواحد، يُغلى 5 دقائق). في الاستعمال الخارجي، يعالج مغلي اللحاء الجروح والأمراض الجلدية.
- البراعم: تشتهر لفعاليتها في محاربة احتقان العقد اللمفاوية وتؤخذ على شكل مغلي (يُغلى 100غ من براعم البتولا مدّة 10 دقائق مع إضافة 1غ من بيكربونات الصوديوم لكل لتر ماء).

Quercus robur(lat.)
British or English oak(Eng.)
Chêne(fr.)

البَلُّـوط
السنديان

رمـز القـوّة

البلوّط شجرة مدهشة مهيبة. وقد أصبحت قوّته رمزاً وكثيراً ما كانت تُرَدّ خاصيّاته الطبّية إلى السحر. لذا فقد كان الكهّان الغاليون القدامى لا يستعملون سوى الهَدال الذي ينمو على أشجار البلّوط!

يعرف المتنزّه كيف يميّز شجرة البلّوط بفضل أوراقها ذات الشكل المسنَّن المدوَّر وبلوّطاتها. لكنّه سيجد صعوبة أكبر في التمييز بين البلّوط الشتوي Quercus petrae والبلّوط الأسود أو اللاطىء الزهر sesiflora من جهة أو بين البلّوط الشتوي والبلّوط الزَّنْدي Peduncolata من جهة أخرى. لا يهمّ، فالخاصيّات الطبّية متشابهة بشكل عام بين كافة هذه الأنواع.

البلوطات والأوراق قابضة للأنسجة، مطهّرة، طاردة للحمّى وهي بالتالي علاج ممتاز للاضطرابات الهضمية والتهاب الحلق والأمراض الجلديّة. يُستعمل مغلي الأوراق أو قهوة البلوط (الثمار) على شكل شراب ساخن أو مغاطس أو سائل للغرغرة في حالات الإسهال ومشاكل المعدة والدورة الدموية والتعرّق الزائد وطبعاً التعب وكساح الأطفال والضعف العام.

البلّوط القوي: طريقة الاستعمال

- الشراب الساخن: حفنة من الأوراق للتر ماء، يُترك ليغلي مدّة 10 دقائق. 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

- قهوة البلّوط (الثمار): 1 إلى ملعقتين بالفنجان الواحد، يُترك لينتقع 5 إلى 10 دقائق.
- المغاطس (لا سيّما للبواسير والأمراض الجلدية): 3 حفنات من الأوراق أو 10 ملاعق صغيرة من ثمار البلّوط في لترين من الماء، يُضاف بعد ذلك إلى ماء الحمّام (المغطس).
- الغرغرة (آلام الحلق): تُستخدم قهوة ثمار البلّوط أو الشراب الساخن.

قهوة ثمار البلّوط

تُجمع البلّوطات التي لم تسقط إلى الأرض منذ وقت طويل وغير المدوّدة. تُترك لتجفّ، ويُنزع عنها غلافها. تُحَمَّص في المحمصة (آلة تحميص البن) أو تُحمَّص على صفيحة مطليّة ومثقَّبة أو في مقلاة الكستناء فوق النار: فيتحوّل لونها الأخضر تدريجيّاً إلى البنّي. وتجعلها هذه العملية أسهل للهضم وأقلّ مرارة. بعد ذلك، تُطحن البلّوطات في مطحنة القهوة (باليد إذا أمكن) للحصول على مسحوق قريب من البن المطحون.

انتبه: يسُتخدم أيضاً لحاء (قشرة) البلّوط والعفص (بثرة أو تضخّم على الأوراق) في المعالجة بالنبات لكنّهما يستلزمان معرفة جيّدة وممارسة طويلة: لا تخاطر بالتجربة!

إكسير البلوط الزهري أو «Oak»

هذا الإكسير مناسب لك إذا كنت ميّالاً للقتال. فأنت تقاتل جيّداً لتبقى في صحّة جيّدة كما تكافح وتناضل لإدارة حياتك العائلية والمهنية. لا تخيفك الحواجز والمعوقات ونادراً ما تستسلم. تقبل بصعوبة المرض أو الظروف المعاكسة التي تمنعك من تنفيذ ما تعتبر أنه «رسالة». ويمكن أن يفيد أيضاً هذا الدواء كل الذين يجعلون من أنفسهم عبيداً لواجب يخلقونه لأنفسهم. قد يجدون صعوبة في التكيّف مع الأوضاع والظروف الجديدة. ولكن، بالرغم من كل شيء، يواجهونها بشجاعة.

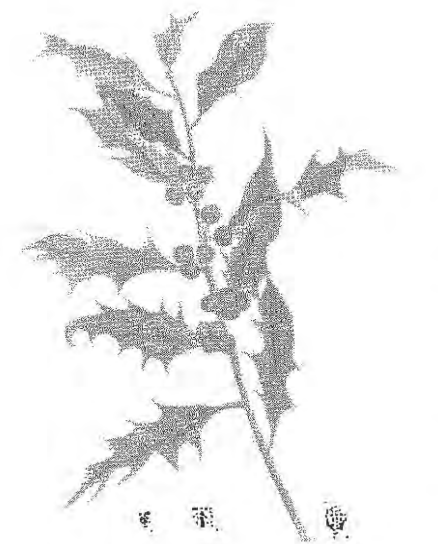
البَهْشِيّة

شجرة الدّبق، شرّابة الرّاعي، عود الخير، إيلكس

Ilex aquifolium[lat.]
Common holly, English holly[Eng.]
Houx[fr.]

ضدّ الحمّى والروماتزم

تشكّل ثمارها العنبية الحمراء جزءاً من سحر العيد. والبهشية نبات دائم، متين، يتحمّل البرد والندى، لكنها أيضاً نبات طبي.



البهشية في كل مكان

البهشية هي الشجرة الوحيدة الدائمة الورق التي تعيش في المناطق الشمالية ولا تنتمي إلى فصيلة الصنوبريّات. تعيش هذه الشجرة الصلبة المقاومة لتقلّبات الجو أكثر من 200 سنة. وقد أطلق العالِم الطبيعي السويسري غاسبار بوهين الاسم اللاتيني Ilex على البهشية في العام 1596، لكنّ الشاعر اللاتيني فرجيليوس كان يشير إلى البلوط الأخضر (البهش) Quercus ilex بالاسم Ilex. ونعرف حوالى 400 نوع من البهشية، تنبت من غرب أوروبا إلى شمال إفريقيا وفي أميركا. وتتمتّع كافة هذه الأنواع بجلادة شديدة (مقاومة لتقلّبات الجوّ)، فهي تنجح في كافة المناطق وتتقبّل معظم الأتربة حتّى وإن كان تفضّل التربة الحمضية بعض الشيء.. ويمكن أيضاً للبهشية أن تنبت في الظلّ، ما يشكّل ميزة إضافية مهمّة.

في الحديقة

عندما تُزرع البهشية بمفردها في حديقة صغيرة، تتخذ شكلاً فريداً. وتعطي أيضاً نتيجة ملفتة ضمن أجمة من الأشجار على أن تُستعمل الأصناف القليلة العلو. وتُستعمل البهشيّة بكثرة في السياجات الحرّة، إلى جانب جنبات أخرى، ولكن من الممكن أيضاً تشكيل ستار منتظم بالأشكال الأكثر تراصّاً. وعند اختيار بهشية شائكة يصبح من المستحيل المرور عبر السياج. إنتبه، يجب الانتظار حوالى 10 سنوات للحصول على ستار بعلو مترين. عند شراء البهشية يجب أن تكون في مستوعب أو مع كتلة من التراب (يجب ألاّ تكون جذورها عارية). تُزرع النبتات في تربة خفيفة، عميقة ويفضّل أن تكون حمضية (المسافة الفاصلة بين الشتلات: من 80 سنتم إلى 3م، وفقاً للاستعمال). تتحمّل البهشية الكلس بشكل عام، لكنّها لا تنمو جيّداً في التربة الثقيلة. وتُقلّم الشجرة مع ازدياد ارتفاعها (عامة في حزيران وأيلول) لكي تحتفظ بالشكل المطلوب. وتُقلّم سياجات البهشية في آذار (مارس)، قبل تجدّد نمو النباتات مباشرة، من أجل تهويتها بعض الشيء. وتنمو البهشية ببطء، فلا ترتفع أكثر من 15 إلى 20 سنتم في السنة.

هل تعرف كيف تزرع البهشية؟

وحدها النبتات الأنثوية تحمل الأزهار الكأسيّة الشكل ذات اللون الأبيض السكّري. ونظراً إلى كون زهرة البهشية متواضعة جدّاً وغير ملفتة للنظر فليس من السهل تحديد ما إذا كانت النبتة ذكراً أم أنثى. أضف أنه عندما نشتري البهشية من المشتل نادراً ما تُذكر هذه المعلومة. على أنه من الضروري زرع نبتة ذكر أيضاً للحصول على ثمار على النبتة الأنثى (بعض السلالات الهجينة ذاتية الإخصاب). تظهر ثمار البهشية في نهاية الخريف وليست بالضرورة حمراء اللون. فهناك أشكال برتقالية، صفراء أو سوداء. وتحتوي ثمار البهشية على أربع بزور تنشرها العصافير، التي تحب أكل لبّ الثمار الطحيني القوام.

في المعالجة بالنبات

إن مكوّنات البهشية، ومنها الإيليسين والإيليزنتين تجعل منها نباتاً يتمتّع بخاصيات مدرّة للبول، مليّنة للمعدة، مطهّرة للأمعاء، مضادة للروماتزم

وطاردة للحمّى. ويريح مغلي الأوراق أو اللحاء الروماتزم وينظّم حركة الأمعاء. ولكن حذار من الإفراط في تناول البهشية، إذ إنّها تسبّب التقيّؤ إذا ما أُخذت بجرعة كبيرة. ولا تتناول أبداً الثمار، لأنّها سامّة.

إحدى أزهار باخ

«Holly» (البهشية) هو أحد الأدوية الـ38 التي ركّبها الدكتور باخ. ويسمح بمكافحة هبّات الغيرة والغضب والرغبة في الانتقام. وهو مخصّص للأشخاص الميّالين للشك والريبة، المستعدّين دائماً للثأر لإهانة مفترضة أو الذين يعيشون نزاعات وخلافات يبدو أنها تجعلهم يواجهون الجميع وتعود في الكثير من الأحيان إلى ألم عميق، غير مرئي، غير مفهوم.

أساطير وتقاليد

- تُربط البهشية بالميلاد، لأنها جزء من تاريخ العائلة المقدّسة. في فرارهم إلى مصر، تقول الأسطورة إن مريم ويوسف والطفل يسوع اختبأوا عند اقتراب جنود هيرودس. وفي اندفاع عجائبي، مدّت البهشية أغصانها لتخبّئهم وراء أوراقها الكثيفة الشائكة. وعرفاناً بجميلها، باركتها مريم وتمنّت أن تظلّ دائماً خضراء، كرمز للخلود. ويُقال إن الأشواك التي تزيّن الأوراق تمثّل آلام المسيح. والثمار الحمراء التي تشبه قطرات الدم، تذكّر المؤمنين بإكليل الشوك.
- في بلدان أوروبا الشمالية، تقول الأساطير إن الجنّ الصغار elfs المختبئين في أغصان البهشية يحمون السكّان من مقالب العفاريت المنزلية. وتُصنع من هذه الأغصان أكاليل، تُعلّق في مدخل البيت، في السنة الجديدة.
- في المعتقدات الشعبية، تُعتبر البهشية دائماً كنبات حام يطرد الأرواح الشّريرة. وكان الدّرويديّون (الكهّان الغاليون القدامى) يستعملونه لهذا الغرض بالتحديد. وقد نُسب إليه أيضاً الكثير جدّاً من المميزات الأخرى منها الحماية من السمّ وصيبة العين والعواصف والنار!
- في منطقة بريتانيا الفرنسية، كانت الشّابات يلعبن بأوراق البهشية، مثلما نلعب اليوم ببتلات زهرة الربيع. كنّ ينقلن السبابة من شوكة إلى أخرى ويردّدن: فتاة، امرأة، راهبة، أرملة، والشوكة الأخيرة التي يتوقّفن عندها تنبىء، على ما كان يُعتقد، بمصيرهن.

◀ استُعملت باقات البهشية في ما مضى كفَراشٍ لتنظيف المداخن.

◀ لطالما استُخرج الدبق المستعمل في ما مضى لصيد العصافير من لحاء البهشية (وثمرة الهَدال). يُنزع في الصيف لحاء أغصان يانعة من البهشية وتؤخذ الطبقة الداخلية منه. وبعد غلي اللحاء 8 إلى 10 ساعات في الماء، يتشكّل منه معجون، يتخمّر طبيعيّاً لمدّة 15 يوماً فيصبح لصوقاً.

◀ الماتي شراب يحتوي على نسبة عالية من الكافيين وهو شائع جدّاً في أميركا الجنوبية. ويُحضّر الماتي من نوع محلّي من البهشية.

البُوصير

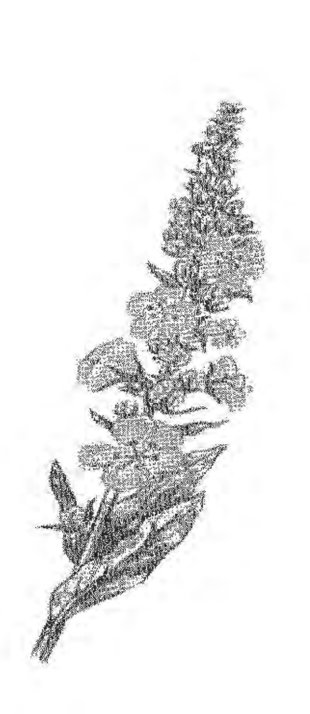
لبيدة بيضاء، آذان الدبّ

Verbascum thapsus*(lat.)*

Common Mullein, Velvet Plant, Candlewick*(Eng.)*

Bouillon Blanc, Molène, Cierge de Notre-Dame*(fr.)*

في الماضي، كان البوصير يُعتبر نباتاً شبه سحري: كان يُستعمل للأمراض الصدرية وكذلك لأوجاع البطن...



البوصير أو آذان الدبّ نبات شائع جدّاً ينبت في الأراضي البور وعلى المنحدرات وفي الحُفَر، في السهول والمرتفعات المتوسّطة العلو. ويمكن التعرّف إليه من ساقه الغليظة الصلبة الشبيهة بشمعة طويلة، التي تحمل في الجزء العلوي منها أزهاراً صفراء باهتة متراصّة حول السّاق في سنابل كبيرة متماسكة ومخملية. ويمكن قطف الأزهار، وخصوصاً التويجات التي تنفصل بسهولة عن كأس الزهرة، طوال فصل الصيف، ما إن تتفتّح كلّياً. ويجب تجفيفها بسرعة وإبقاؤها بمنأى عن الرطوبة لتفادي اسوداد لونها.

نبات مستعمل منذ أقدم العصور

البوصير نبات معروف منذ العصور القديمة لخصائصه العلاجية. لكنّ القدماء كانوا يفضّلون جذره ذو التأثير القابض على أزهاره، التي لم يكونوا على ما يبدو على علم بخاصياتها المهدئة، المفيدة للصدر، المضادة للتشنّجات والمدرّة قليلاً للبول. وفي القرون الوسطى بدأ الناس يستعملون أزهار البوصير لعلاج لفحات البرد والسعال وغيرها من أوجاع الحلق ومشاكله. وفي تلك الفترة، كانت الأزهار تستخدم حتّى ضدّ الحالات المَرَضيّة الحادّة التي تصيب الأمعاء والمسالك البولية (إسهال، التهاب القولون، إلخ). وفي مطلع القرن العشرين، أعلن الدكتور لوكلير، رائد

المدرسة الفرنسية للعلاج بالنبات: «رأيت أكثر من عجوز مريض بالربو يرتاح بعد تناوله نقيعاً من أزهار البوصير، ويبدو أنّه له تأثيراً مخدِّراً خفيفاً». وكان يوصي باستعماله في علاج مشاكل القصبات الهوائية الحادّة والمزمنة. وكان محقّاً في ذلك، إذ نعلم اليوم أن هذه الأزهار تنتمي إلى الأزهار المفيدة للصدر (وهي سبع: رِجل الهرّ، الخشخاش الأحمر أو المنثور، الخبّازى، البنفسج، الخطمي، حشيشة السّعال والبوصير) التي يوصى باستعمالها في حالات التهاب القصبات الهوائية والتهاب البلعوم. في ألمانيا، يُحضَّر دواء ضدّ البواسير وأوجاع الأذن بنقع أزهار البوصير في زيت الزيتون.

قطاف الصيف

لتحضير شراب ساخن من البوصير، يجب استعمال الأزهار. ويمكننا إيجاد هذه الأزهار في الصيدليات أو في محالّ المنتجات الصحيّة، ويمكننا أيضاً أن نقطفها في الطبيعة خلال فصل الصيف.

فعالية مثبَتة علمياً

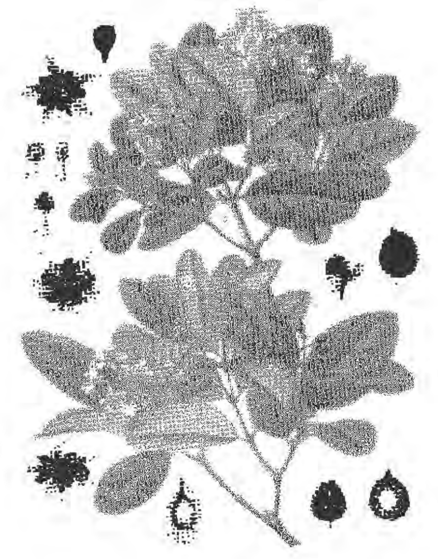
أظهرت دراسات أجريت في السنوات الأخيرة أن مغلي أوراق البوصير يمنع تفشّي فيروس الكريب. ونعلم أيضاً أن له مفعولاً مطهّراً وأنه يكافح التهاب الأغشية المخاطية. إضافة إلى أنّه يهدّىء السعال ويحثّ على إخراج البلغم: إنه الدواء المناسب لالتهاب القصبات الهوائية. هل تشكو من احمرار الأنف وتهيّج الحلق والتهاب القصبات؟ لا تنتظر أن يتعقّد المرض. عالج نفسك بالبوصير. يمكنك استعماله على شكل شراب ساخن يحضَّر بإضافة حفنة من الأزهار لكل لتر ماء. دع الأزهار تنتقع عشر دقائق ثمّ صفِّ السائل بواسطة قماش رقيق للتخلّص من زغب كأس الزهرة أو السَّداة. اشرب ثلاثة فناجين في اليوم، ويُفضَّل بعيداً عن وجبات الطعام. وهناك أيضاً أكياس صغيرة من البوصير المجفّف (مثل أكياس الشاي) المخلوط مع الخبّازى والخطمي والخشخاش الأحمر وحشيشة السعال، ورجل الهرّ، والآذريون، وصعتر البر (النمام)، واللبلاب، والسوس والتُرُنجان (المليسا) وملكة الحقول والنَّجيل.

البولدو
الأروكارية

Peumus boldus$^{(lat.)}$
Boldo$^{(Eng.)}$
Boldo$^{(fr.)}$

صديق الكبد والهضم

في نهاية وجبة دسمة، كانت جدّاتنا (في أوروبا) يقدّمن شراباً ساخناً من البولدو. كما أن أولى الإعلانات الإذاعية قد تغنّت بمنافع شراب البولدو الساخن. ويبدو أن هذا الدواء الطبيعي لم يعد رائجاً اليوم... إلاّ أنه في الحقيقة المكوّن الأساسي لمعظم المستحضرات الصيدلانية المخصّصة لتحسين عملية الهضم!



البولدو Pneumus boldo جنبة موطنها الأصلي المناطق الجافة في تشيلي. ومنذ العام 1870 جرى تكييفه مع مناخ بلدان المتوسّط. والبولدو جنبة دائمة الخضرة يبلغ علوّها حوالى 6 إلى 8 أمتار. وتشبه أوراقها بشكلها ولونها وقوامها القاسي السهل التقصف، أوراق شجرة الأوكالبتوس. وتغطي سطحَها الخشن حويصلات صغيرة ممتلئة بالزيت العطري. وعندما نسحق الأوراق، تنبعث منها رائحة طيّبة تذكّر بالنعنع والتُرُنجان.

مُدرّ ومُفرِز للصفراء

تؤدّي المادة المدرّة للصفراء إلى إفراغ المرارة باتجاه الأمعاء، أمّا المادة المفرزة للصفراء فتزيد إفراز الصفراء. ونادراً ما تتلاءم هاتان الخاصيّتان الواحدة مع الأخرى. إلاّ أن هذا الأمر هو من مميّزات البولدو (وإكليل

الجبل) ويفسّر عمله في إعادة التوازن لكافة وظائف المرارة والكبد. ولكن يجب التنبّه إلى أن كمية مفرطة من أي مادة مدرّة أو مفرزة للصفراء يمكنها أن تسبّب إسهالاً أو أوجاعاً في البطن. ويُمنع استعمال البولدو في حالات انسداد القنوات الصفراوية، وعند الأشخاص المصابين بمرض وظيفي في القولون وعند المرأة الحامل. وفي حال الإفراط في استعماله، قد يسبّب غثياناً. في حال الشكّ، يُفضَّل استشارة الطبيب.

الخاصيّات العلاجية الأخرى

المكوّن الفاعل الأساسي في البولدو هو البولدين، وهي مادة من القلويات تتمتّع بمفعول قوي مدرّ ومفرز للصفراء. أضف إلى أنّها تنبّه عصائر المعدة. ويعتقد الباحثون أن البولدين ليست كافية بمفردها لممارسة مثل هذا التأثير. إن وجود مواد أخرى تعمل بالتعاون مع البولدين (غلوكوسيدات الفلافانول وغيرها من عديدات الفينول)، وخاصة البولدوغلوسين (من الغلوكوسيدات) وزيت عطري، يبرّر استخدام الورقة كاملة في المستحضرات الصيدلانية. وبالتالي، يُنصح باستعمال البولدو للحالات التالية:

- كسل الجهاز الهضمي
- خلل في وظيفة الكبد أو المرارة
- عدوى بولية (عبر إزالة اليوريا) ومثانية: يستعمله الأطبّاء الإنكليز في مثل هذه الحالات مع البارباريس الشائع Berberis vulgaris
- اضطرابات المعدة
- إمساك
- أرق وصداع نصفي (شقيقة) ناتجان عن اضطرابات في الكبد.

الخلطات المفيدة

في العديد من الزهورات أو الخلاصات السائلة يُخلط البولدو مع نباتات أخرى مفيدة للكبد والجهاز الهضمي (أرضي شوكي (خرشوف)، كركم (عقدة صفراء)، طرخشقون (هندباء جبلية)، بابايا، إكليل الجبل، نعنع، بقلة الملك، تُرُنجان (مليسا)، فجل أسود، شكير (خشب طري بين القشرة

والخشب الصلب)، زيزفون، جنطيانا، جوزة القيء، إلخ)، لإعادة التوازن إلى وظائف الكبد والمرارة. وعند خلط البولدو مع العوسج الأسود والسَّنا، يصبح مليّناً لطيفاً يُستعمل عند بروز أي حالة إمساك.

كيف نستعمله؟

لدى كل عائلة وصفة سرّية خاصة بها تعود إلى عدّة عقود من الزمن ومتناقلة من جيل إلى جيل، وهي في الكثير من الأحيان دواء محضَّر من البولدو! بالنسبة إلى البعض، إنها البولدو فلورين الشهيرة، وبالنسبة إلى البعض الآخر، الأوكسيبولدين...

- البولدوفلورين: يعرف الجميع هذه الخلطة من الزهورات (بولدو، سنا، جَلْهَم، إكليل الجبل، مُرّان (دردار)، شجرة البندق، كزبرة، سوس...) التي تُباع في أكياس صغيرة (أو في علبة من المسحوق السريع التحضير) في الصيدليات. والبولدوفلورين مليّنة للمعدة أكثر مما هي مدرّة للبول، لأن الوصفة لا تحتوي في الحقيقة إلاّ على 6,45% من البولدو. طعمها لذيذ ولكن ينبغي التنبّه إلى موانع استعمالها: الأولاد تحت سن العاشرة، إمساك حاد أو مزمن، التهاب القولون، حصى صفراوية.
- الزهورات والمستحضرات الصيدلانية الأخرى: يدخل البولدو في تركيب حوالى مئة وصفة.
- الكبسولات: يعرض عدد كبير جدّاً من الماركات كبسولات تُباع في الصيدليات أو في محالّ المواد الصحيّة أو بالمراسلة.
- في الطب التجانسي: تُستعمل الصبغة الأم من البولدو مع أدوية تجانسية أخرى في مستحضرات معيّنة. ونجد أيضاً في الصيدليات صبغة أم بمفردها، تخفَّف بالماء بمعدّل 20 قطرة في كوب ماء قبل كل وجبة.

البَيْلَسان

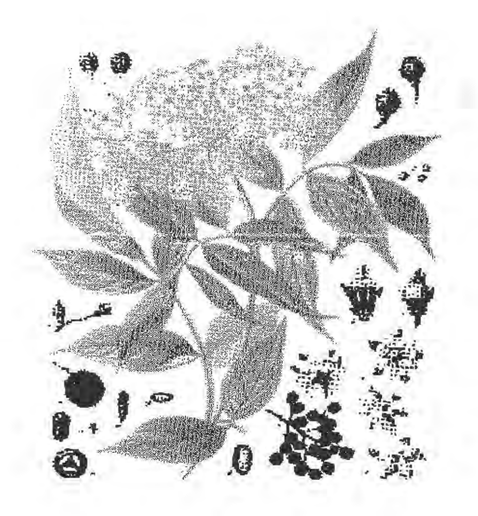
Sambucus nigra(lat.)

الخَمان الأسود، الخَمان الكبير، الخابُور

Common elder, Black-berried elder, European elder(Eng.)

Sureau(fr.)

ضد الزكام والروماتزم



مَن لا يعرف البيلسان؟ يصنع منه الأولاد صفّارات. وعلى طول الطرقات الريفية نشاهد عناقيد أزهاره المتموّجة البيضاء التي تختلط بالأوراق. ولكن هل كنت تعلم أن البيلسان ينتمي (مع القرّاص، الصعتر، حشيشة الملاك، الأوفاريقون وإكليل الجبل. . .) إلى تلك النباتات الشاملة التي تعالج عدداً كبيراً من العلل.

تزهر أشجار البيلسان حتّى بداية الصيف. تُقطف الأزهار الخيميّة وتجفَّف في الظلّ على قماشة نظيفة، ثمّ توضع في كيس ورقي. ستستعملها طوال السنة لمعالجة:

- مشاكل الروماتزم
- الالتهابات البولية
- آلام الطمث
- الزكام، التهاب القصبات الرئوية، الكريب (الأنفلونزا)، الربو وكافة الأمراض التنفّسية والرئوية
- مشاكل زيادة الوزن.

الأزهار، خيمياء قويّة التأثير

اهتم العلماء بالأزهار خصوصاً، والأزهار هي التي تُستعمل في المستحضرات الصيدلانية. تحتوي أزهار البيلسان على زيت عطري غني

بالأحماض الدهنية وبالكحول التربيني الأحادي (ويعطي طعم العنب المسكي للبيلسان) إضافة إلى مواد أخرى مثل السمبونيغروسيد. نجد خلاصات البيلسان Sambucus Nigra في حوالى عشرين مستحضراً صيدلانياً. ليس الروماتزم، زيادة الوزن، الالتهابات البولية أو التنفّسية هي دواعي الاستعمال الوحيدة لأزهار البيلسان فعندما يتم تناولها على شكل شراب ساخن (نقيع) تكون مدرّة للحليب (عند الأمهات الشابات)، مهدّئة، مليّنة بشكل خفيف للمعدة، طاردة للحمّى (تمتلك خاصية نادرة تقوم على إحداث تعرّق غزير قادر في الكثير من الحالات على خفض الحمى التي لا تفسير لها). ويسمح نقيع أزهار البيلسان، على كمادة، بإزالة احتقان الجفنين.

اللحاء والأوراق

تنتمي استعمالات البيلسان الأخرى، ولا سيّما القشرة الثانية للأغصان اليانعة والأوراق، إلى التقليد الشعبي وهي بالتالي غير مستغلَّة كثيرة في صناعة الأدوية. إلاّ أن هذا لا يقلّل بالتأكيد من فعاليتها. يُعتبر اللحاء الطري أكثر فعالية وتأثيراً من الأزهار في ما يتعلّق بالمشاكل البولية أو الروماتزم. ويبدو أن له، نوعاً ما مثل شكير (الخشب الطري بين اللحاء والخشب الصلب) الزيزفون، القدرة على تذويب الحصى في الجسم. لاستخراج هذه القشرة الثانية، تُكشط بحذر الطبقة الرمادية الرقيقة التي تغطّي الأغصان اليانعة ثمّ تُسلَخ القشرة الخضراء التي توجد تحتها عن الغصن. ولا تُستعمل الأوراق الربيعية الصغيرة إلاّ عندما لا تتوفّر لدينا لا الأزهار ولا الثمار العنّبية.

لا تنسَ الثمار العنبيّة

تُقطف ثمار البيلسان في بداية الخريف. وينبغي قصّ خِيَم الثمار بالمقصّ، ووضعها بحذر في سلّة والحرص على اختيار الثمار الناضجة تماماً دون غيرها. فالثمار التي لا تكون كاملة النضج تحتوي على مادة سامّة إلى حدّ ما (تسبّب التقيّؤ والإسهال). أمّا الثمار البالغة النضج فقد تهترىء بسرعة وتفسد الغلّة. يجب الامتناع عن أكل أكثر من 100غ من الثمار النيئة لأنّها مرّة الطعم ومسهّلة قويّة للمعدة. ويُفضَّل استهلاكها مطهوّة أو مجفَّفة بشكل

جيد لتناولها طوال السنة. تُستهلك الثمار المجفَّفة على شكل نقيع (شراب ساخن) أو في أطباق الحلوى أو حبوب الفطور، بعد نقعها بالماء والحليب لإعادة ترطيبها. وتُستعمل ثمار البيلسان للمربّى، الشراب، الصلصات الغنية بالتوابل (شاتني). تحتوي هذه الثمار على نسبة عالية من الفيتامينات A، B وC، إضافة إلى كميّات مهمّة من الكلسيوم والبوتاسيوم والحديد والفسفور. وهي تقوّي جهاز المناعة، تحارب بفعالية مشاكل الإمساك، وتُشتهر بأنها تطرد السلّوليت (على شكل شراب ساخن).

البيلسان في حديقتك

إن زرع شجرة بيلسان أمر بسيط جدّاً: يكفي غرس أحد الأغصان. وينبغي اختيار مكان ظليل. ستصبح الشجرة متداخلة الأغصان، مثل شجرة البندق، إن لم تتمّ السيطرة عليها وتقليمها كما يجب: هذا هو الحلّ إذا ما تمّ غرسها ضمن سياج. أمّا بعيداً قليلاً عن سائر الأشجار، وإن لم يتمّ الاحتفاظ إلاّ بجذع واحدٍ في البداية، فستشكّل شجرة البيلسان إكليلاً جميلاً متوازناً. في جميع الأحوال، ستستفيد بذلك من منافع البيلسان: ثمار، أوراق، أزهار، لحاء داخلي... أخيراً، ستشكرك الحديقة أيضاً، إذ إن مغلي البيلسان مبيد حشري وسماد شديد الفعالية يمكن رشه على الأزهار والخضر.

كيف نستعمل البيلسان

- الكبسولات: هذا مؤسف نوعاً ما، ولكن إن لم تستطع الوصول إلى غيرها... اتّبع تعليمات المصنِّع.
- نقيع الأزهار: 1 حفنة لكل لتر ماء. يُترك ليرتاح 10 دقائق بعد الوصول إلى الغليان. يؤخذ منه عدّة فناجين في اليوم. في الاستعمال الخارجي، يُستخدم أيضاً نقيع البيلسان لمزج الصلصال لأقنعة التجميل.
- الأوراق: على شكل نقيع، عندما لا تتوفّر الأزهار، وللاستعمالات عينها. تُستعمل الأوراق أكثر خارجياً، في لبخات على المفاصل المؤلمة.
- مغلي اللحاء (القشرة) الثاني أو الداخلي: حفنتان في لتر من الماء البارد

يُسخَّن حتّى الغليان. ثمّ تُخفَّف النار ويُترك ليتبخّر إلى النصف. يُشرب خلال النهار.

- الثمار: على شكل شراب مركَّز محلّى، هريسة، مربّى، تارت، شراب ساخن (من الثمار المجفَّفة)...
- زيت بالبيلسان: تُضاف عصارة الثمار إلى نفس الكمية من زيت الزيتون الممتاز ونتاج العصرة الأولى على البارد. يخفِّف هذا الزيت من معظم المشاكل الجلدية إضافة إلى الحروق السطحية والروماتزم.

شراب البيلسان

يوضع 1 كلغ من الثمار المغسولة في قدر. تُسخَّن على نار هادئة حتّى تصبح الثمار طرية. تُهرس لاستخراج العصير. يُضاف إلى هذا العصير 800غ من السكّر الأسمر (أو 600غ من العسل). يُعاد إلى النار الهادئة ويُسخَّن مدّة 20 دقيقة. يُسكب في زجاجات. تُسدّ الزجاجات وتُقلب دقيقة لتعقيم فقّاعة الهواء. يُشرب هذا الشراب المحلّى بعد مزجه بالماء. ويمكن استعماله صرفاً فوق المثلّجات، الجاتوه، الجبن الأبيض... يمكن حفظه سنة كاملة. بعد فتح الزجاجة، يوضع في البرّاد.

جيليه البيلسان

تُضاف مادّة مخثِّرة (من نوع agar-agar) إلى وصفة شراب البيلسان السابق: ملعقة صغيرة لكل 100غ من الشراب. يُخفق بالخفاقة اليدوية، يُمزج جيّداً. يُعاد طهوه على نار هادئة لمدّة 10 دقائق. يوضع في مرطبان مع طبقة من شمع البارافين. بالنسبة إلى المربّى، الوصفة هي نفسها، ولكن تُستعمل الثمار الكاملة ومن دون عسل.

معجون البيلسان

تُعصر الثمار. يُغلى العصير ثمّ يُترك على نار هادئة للحصول على سائل مكثّف. يُضاف حوالى $\frac{1}{3}$ وزنه من العسل. معجون البيلسان فعّال لمحاربة الإمساك: 2 ـ 3 ملاعق طعام صباحاً. يُحفظ في البرّاد.

نصائح مفيدة في استعمال البيلسان

يمكننا تغليف أزهار البيلسان بالعجين الرخو مثلما تُحضَّر أزهار الأكاسيا.

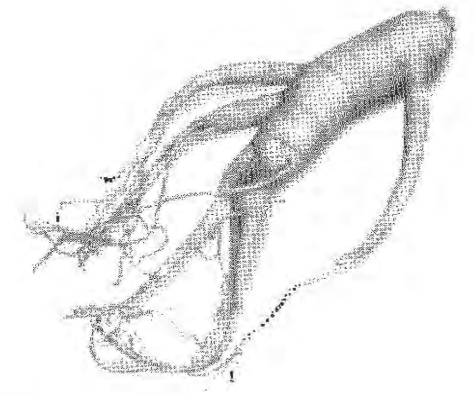
- إذا جاءت كمية أزهار البيلسان المقطوفة وفيرة، يمكن الاحتفاظ بها إلى الخريف لوضعها في صناديق التفّاح، ممّا يعطي الفاكهة نكهة مميَّزة ويسمح لها بأن تُحفظ بشكل أفضل.
- يمكن إضافة بتلات أزهار البيلسان إلى السلطة مثلما نفعل ببتلات الآذريون: إنّها جميلة ومفيدة للصحّة!
- إن وضع الأزهار والأوراق في حفر وسراديب فأر الحقل، الجرذ النقّاب والخلد، يجعل هذه الحيوانات تبتعد.
- تُعرف أزهار البيلسان المأخوذة على شكل شراب ساخن بأنّها تهدّىء الأشخاص الغضوبين.

الجنسنغ

Panax ginseng*(lat.)*
Ginseng*(Eng.)*
Ginseng*(fr.)*

لاستعادة حالة صحية ممتازة

يتمتّع الجنسنغ بالقدرة على زيادة أدائنا الجسدي والفكري. ويحتوي هذا النبات، من بين مواد أخرى، على مادة قريبة للهرمون تجعله يؤثّر على الجهاز العصبي وعلى الجهاز الدموي.



في ما مضى كان الجنسنغ البرّي هو الذي يُقطف وحده. في الصين وكوريا وشبه جزيرة الهند الصينية، كان الجنسنغ حكراً على الأباطرة والملوك وعائلاتهم. غير أن الجنسنغ البري قد انقرض تقريباً اليوم. وإذا ما صدف ووجدت منه في أحد أسواق بكين أو هونغ كونغ أو بانكوك أو سيول (حذار الغشّاشين!) فسيُطلب منك، لجذر واحد فقط، عشرات آلاف الدولارات. ويمكن للجذر البرّي الذي يبلغ عمره 10 سنوات أن يصل طوله إلى متر. والجنسنغ الذي نجده في أوروبا هو نبات مزروع. وتتوقّف نوعيّته على نضجه: كلّما كانت النبتة كبيرة في العمر زادت فعاليتها. ويُجمع الجذر حاليّاً كل 5 سنوات.

في بلاط لويس الكبير

دخل الجنسنغ للمرّة الأولى إلى فرنسا في عهد الملك لويس الرابع عشر الذي تلقّاه هديةً من سفير سيام. وبفضل الملك الشمس، الذي كان يسعى دائماً إلى أداء جنسي خارق، ذاعت شهرة الجنسنغ كمثير للشهوة الجنسية.

قليل من الحلم في الكثير من الواقع

في الصين، كان القدماء يدّعون أن الجنسنغ يجعل الإنسان خالداً.

واليوم، في أنحاء الشرق الأقصى، يُعرف هذا النبات لكونه دواء شاملاً. درس العلماء بالطبع الجنسنغ. وتبيّن أن هذا النبات يحسّن بالفعل الأداء الجسدي والفكري، يخفّف الإحساس بالتعب، يكافح بفعالية الاكتئاب، يزيد استخدام الأكسجين في الدم...

يخفّض الجنسنغ نسبة الكوليسترول في الدم ويخفّض أيضاً، ولكن بشكل أخف، نسبة السكّر في الدم. وهو محرّك للأوعية وموسّع لها ويؤثّر على الأجهزة الدموية والعصبية على السواء، كما أنّه يحتوي على الفولّيكولين، وهو مكوّن قريب من الهرمونات الجنسية: كل هذه الخصائص تجعله يُعتبر كإحدى المواد الحقيقية النادرة المثيرة للشهرة الجنسية. وإضافة إلى كل هذه الميزات، فإن الجنسنغ نبات «مكيّف»، أي أن له تأثيراً مضاداً للضغط النفسي يسمح للجسم بالتكيّف على نحو أفضل مع التغيّرات المناخية أو النشاط الإضافي. وقد كتب الدكتور فالنيه في هذا الشأن: «عبر تنبيه بعض الأنشطة الهرمونية وعبر إعادة تفعيل العديد من العمليات الأيضية، يؤثّر الجنسنغ فعلياً كمنبّه ومزيل للتعب».

دواعي استعمال عديدة جدّاً

يجب الإشارة إلى أن الجنسنغ هو أحد النباتات النادرة التي دخلت دستور الأدوية الرسمي: أي أنه تمّ الاعتراف بالجنسنغ كدواء حقيقي، يُستعمل «في علاج أعراض بعض أشكال التعب (الوَهَن الوظيفي)». نظراً إلى خاصيّاته المتعدّدة ، يُنصح بالجنسنغ لمحاربة الأمراض الرئوية، واضطرابات المعدة، مشاكل الأوعية الدموية...

لكنّ الدواعي المهمة لاستعمال الجنسنغ، علاوة على العجز الجنسي وانخفاض الشهوة الجنسية، هي التعب الجسدي والفكري، الاكتئاب والعلل الجسدية النفسية، تحضير الجسم لفترة صعبة: زيادة كمية العمل، برد الشتاء...

تابل مثل بقية التوابل

لتتبيل أطباقك، يمكنك استعمال الجنسنغ، وهذه طريقة ممتعة لاستهلاك هذا النبات. يتراوح طعم الجنسنغ، غير البارز والمرّ قليلاً، بين الكزبرة وصعتر الأوريغانو. ويكفي رشّ المسحوق (يُباع في قوارير من 20 أو 50غ أو في كبسولات) فوق الطبق قبل تقديمه. والجرعة الموصى بها هي ثلاث رشّات للشخص الواحد. يمكن فتح الكبسولات بسهولة عبر جذب الطرفين: يُستعمل ما مقداره كبسولتين للشخص الواحد.

أي جنسنغ نشتري؟

بعض النصائح للقيام بالخيار الصحيح:

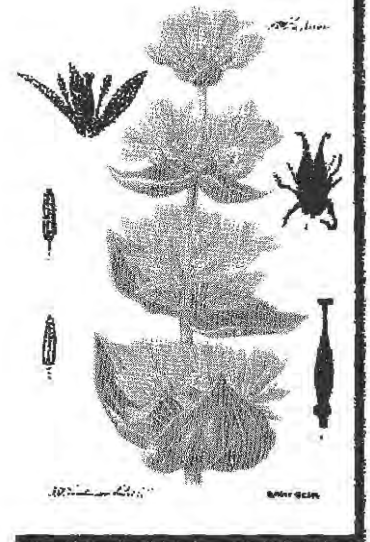
- يأتي الجنسنغ الأبيض والجنسنغ الأحمر من نفس الصنف: الـPanax الشهير. وعندما يكون خاماً يكون لونه أبيض أمّا عندما يُعالَج بالبخار فيصبح أحمر. وينسب البعض للعلاج بالبخار ميزات «ملفتة» ولكن يجب أن نعلم أنه عندما نسخّن النبات، نزيل بعضاً من عناصره الفاعلة... لذا يُفضَّل استعمال الجنسنغ الأبيض.
- لا تُذكر دائماً نسبة الجنسينوزيدات (بين 4 و8%). على أنه لم يُثبَت أن الفعالية مرتبطة بتركيز الجنسينوزيدات ويتوقّف كل شيء على تقدير الجرعات الموصى بها على العلبة.
- للشكل المستعمل أهميّته: مسحوق الجنسنغ صعب للبلع ويُفضَّل استعماله كتابل؛ لا يحبّ البعض بلع الكبسولات لكنها الشكل الأكثر عملانية؛ الشكل السائل هو في الكثير من الأحيان الأسهل للبلع والأكثر فعالية لكنّ ثمنه أغلى بعض الشيء.
- إحذر الوسطاء المتجوّلين الذين لا يتردّدون في بيعك علاجات طويلة الأمد تمتد إلى سنة كاملة: لا تبرّر نوعية هذه المستحضرات عامةً سعرها المرتفع، كما أن العلاج بالجنسنغ يجب ألاّ يتعدّى، وفقاً للمتخصصين، الثلاثة أشهر.

الجَنْطيانا الصّفراء

Gentiana lutea(lat.)
Yellow gentian(Eng.)
Gentiane(fr.)

ضدّ الاكتئاب

تُشتهر هذه الزهرة الجميلة الصفراء التي يمكن أن يتجاوز طولها المتر بمزاياها الهضمية، وتدخل في تركيب العديد من المشروبات. إلاّ أن العلماء اكتشفوا مؤخّراً ميزة إضافية: تتمتّع الجنطيانا بخاصيات مضادة للاكتئاب ملفتة.



تحب الجنطيانا الكبيرة أو الصفراء المراعي الجبلية الوسطى أو العالية. في الصيف، وهي فترة الإزهار، لا يوجد أي مشكلة إذ لا يمكن الخلط بين الجنطيانا الكبيرة والخَرْبَق الأبيض white hellebore، السامّ جداً والذي ينبت قرب الجنطيانا ويحمل أوراقاً متعاقبة. وذلك لأن الجنطيانا الصفراء صفراء اللون! وأوراقها متقابلة ومضلّعة بالطول.

مهضّمة ومقوّية

تحتوي الصيغة الكيميائية للجنطيانا على البكتين، السكّريد، الجنطيوبيكروسيد، الأوكسيتيرامين وزانتونات. تنتمي الجنطيوبيكروسيد إلى العناصر المرّة الخاصة بالجنطيانا في حين أن الزانتونات تولّد لون الأزهار الأصفر. اهتم العلماء لفترة طويلة بالعناصر المرّة المقوّية والمهضّمة وكذلك بالأوكسيتيرامين المضيّقة للأوعية الدموية بحيث تلقّب «بالأدرينالين النباتي».

زراعة الجنطيانا

تُزرع الجنطيانا في الحدائق الواقعة على ارتفاع عالٍ، وتحتاج إلى الضوء. ولكن، لسوء الحظ، لا تزهر إلاّ مرّة واحدة كل 8 إلى 10 سنوات! من ناحية أخرى، إذا أردنا جمع الجذور، يُفضَّل انتظار الإزهار الأوّل على الأقلّ! ولا تنجح زراعة البزور في كلّ مرّة. لإنجاح المحاولة، توضع البزور بضعة أيام في البرّاد قبل زرعها. والأسهل هو زرع الجنطيانا عبر فصل الباقات، في بداية الربيع.

صفراء مثل الأوفاريقون

على نحو موازٍ، اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بنبات آخر هو الأوفاريقون، المشهور (عن حقّ) بخاصياته المضادة للاكتئاب. ويُعتبر الأوفاريقون (عشبة القديس جون) في ألمانيا مضاداً للاكتئاب كغيره من الأدوية المضادة للاكتئاب ولكن مع حسنة إضافية تتمثل في عدم وجود تأثيرات جانبية تُذكر (إلاّ، في حالات نادرة من الإفراط في تقدير الجرعات، حدوث تحسّس للضوء وعدم توافق مع دواء مخصّص لمرضى الأيدز). لطالما نُسبت تأثيرات الأوفاريقون المضادة للاكتئاب لمادة الهيبرسين وحدها، وهي أحد المكوّنات الأساسية في الأوفاريقون. إلاّ أن بعض العلماء اكتشفوا منذ وقت غير بعيد أن الزانتونات (الموجودة في كل من الأوفاريقون والجنطيانا) تتمتّع أيضاً بخاصيات مضادة للاكتئاب.

الجنطيانا المضادّة للاكتئاب

أصبحت الجنطيانا الجميلة توصف اليوم لخاصة إضافية ومهمّة جدّاً. ويُنصح باستعمالها لكافة حالات القلق والمزاج الاكتئابي ونوبات السّوداء وقلّة الثقة بالنفس ومشاكل النوم، كما توصف أيضاً للتعب العام وقصور الكبد ومشاكل الهضم أو الأمعاء. وكان الدكتور فالنيه يصفها أيضاً لمكافحة النقرس والروماتزم.

الجنطيانا: طريقة الاستعمال

يُفضَّل شراء جذور (جافة أو طازجة) نبتات مزروعة. ويمكننا أيضاً إيجاد كبسولات أو صبغة أُمّ (في الصيدليات).

- الكبسولات: تُتَّبع الإرشادات المرفقة بالمنتَج.
- الصبغة الأُمّ: 30 قطرة في كوب ماء قبل وجبات الطعام.
- المغلي: 30غ من الجذر في لتر ماء. يُسخَّن الخليط حتى الغليان، ثمّ يُترك لينتقع 12 ساعة. فنجان قبل وجبات الطعام مع بعض العسل لتخفيف المرارة. حذار من زيادة الجرعات، وإلاّ حدث صداع وأيضاً قيء!

جنطيانا باخ

هنالك عدّة أصناف من الجنطيانا، وبعضها ليس أصفر ولكن بنفسجي. إلاّ أنها جميعها تحتوي على نفس العناصر الفاعلة، ولكن بكميات أقلّ. وقد اخترع الدكتور إدوارد باخ، مخترع المعالجة باكسير الأزهار (المعروفة أيضاً بأزهار باخ)، الدواء «Gentian» المخصّص «للأشخاص الذين تثبط همّتهم بسهولة (...) والذين يفقدون حماستهم عند أقل عائق».

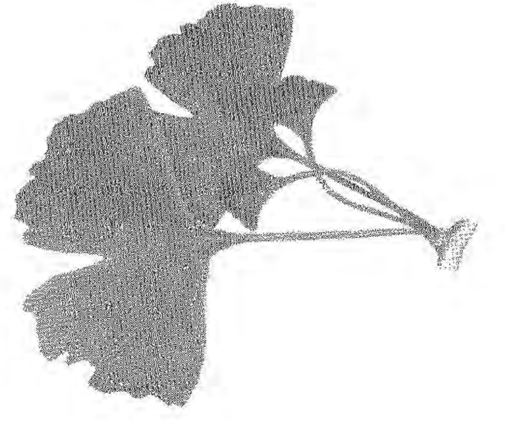
الجِنْكـة

الجينكوبيلوبا، الجنكة ذات الشقّتين

Ginkgo Biloba(lat.)
Ginkgo Biloba(Eng.)
Ginkgo(fr.)

للذاكرة والدورة الدمويّة

باستعمال أوراق هذه الشجرة، تصنّع مصانع الأدوية مئات الأدوية المخصّصة لتحسين الدورة الدموية، وخصوصاً دوران الدم في الدماغ وبالتالي الوظائف الفكرية.



الجنكة هي آخر ما بقي من فصيلة نباتية يعود أصلها إلى 200 مليون سنة. وتسجّل بذلك رقماً قياسيّاً للقِدَم وطول العمر، إذا ما عرفنا أن أقدم الأحافير البشرية تعود إلى 4 ملايين سنة لا أكثر! وتجمع هذه الشجرة أرقاماً قياسية عديدة فيمكنها أن تعيش حتى 4000 سنة ويبلغ علوّها 40 متراً. يرجع الموطن الأصلي للجنكة إلى آسيا ووصلت إلى فرنسا في نهاية القرن الثامن عشر عبر هولندا وإنكلترا.

تكيّفت هذه الشجرة دونما مشكلة مع المناخ في فرنسا وألمانيا والولايات المتحدة، وهي تُزرع فيها اليوم كشجرة للتزيين ولكن أيضاً لأوراقها المستعملة في تحضير الأدوية. من المستحيل المرور بشجرة جنكة من دون التعرّف إليها.

الأوراق والثمار

أوراق هذه الشجرة الباسقة أشبه بمراوح مسطّحة تتكوّن من وُريقتين على شكل فصّين. . . ومن هنا جاءت الصفة «ذات الشقّتين». وتكون الأوراق

متعاقبة أو مجمَّعة في طرف الأغصان. ليست الأزهار ملفتة للنظر: لا يمكننا أن نميّز بسهولة سوى القِدَد (م: قِدّة: نظام ازهرار خاص ببعض الأشجار) الذكرية، في أيّار (مايو). وتشبه الثمرة خوخة (برقوقة) صفراء تنبعث منها عند تحللها وتعفّنها رائحة كريهة. يستخدم الآسيويون هذه الثمرة للسعال، وكمهدىء وكطارد للديدان. أمّا في الغرب، فيندر مستعملوها بسبب طعمها اللاذع والصمغي المميَّز. في الصين واليابان، تُشوى الثمار مثل الكستناء.

شجرة مقدّسة

نظراً لقِدَم تاريخها وجلالة مظهرها تُرفع شجرة الجنكة إلى مرتبة الألوهية في اليابان والصين، وهو النبات الوحيد الذي بقي حيّاً بعد إلقاء القنبلة النووية على هيروشيما. وتُشتق الكلمة جنكة أو ginkgo من «ginkio» التي تعني «المشمش الفضّي»، وذلك دون ريب في إشارة إلى الثمرة أو إلى لون الأوراق الذي يكتسب في الخريف لمعاناً جميلاً أخضر فاتحاً وذهبياً. في اليابان والصين، تُستعمل البزرة خصوصاً لخاصيّاتها المسيِّلة في حال المشاكل التنفّسية. وتدخل أيضاً في تركيب أدوية ضدّ الاضطرابات البولية التناسلية: مشاكل المهبل، سلس (تبوّل لا إرادي).... ويرد هذا النبات في دستور أدوية اللجنة الأوروبية التي تؤكّد الخاصيّات الدوائية للأوراق. بدأت الجنكة مهنتها كدواء في العام 1965 في ألمانيا، بفضل الدكتور فلمار شُوابيه. وفي العام 1974، وصلت إلى فرنسا، حيث عرفت على الفور نجاحاً باهراً. وتدخل اليوم الجنكة في مئات المستحضرات التي نجدها في الصيدليات والمحالّ التي تبيع الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبيب ومحال المنتجات الطبيعية كما تُباع بالمراسلة.

العديد من المكوِّنات

إن صيغة الجنكة معقّدة جدّاً: فلافونول، بيفلافونات منها الجنكيتين والبيلوبيتين، وبروأنتوسيانيدول.... ويظهر من كل هذا أن الشجرة قد خضعت لدراسات مفصّلة قام بها بيولوجيون وكيميائيون وعلماء نبات. وقد نُشر عدد لا حصر له من الدراسات العلمية عن الجنكة بيلوبا. وقد أُثبتت بنتيجتها، أن خلاصة الجنكة «تعزّز حركة الأوعية الدموية وتكبح تكدّس

اللويحات». تكثر دواعي استعمال الجنكة وتتعلّق خصوصاً بجهاز الدورة الدموية. الجنكة مضادة للالتهاب، تنشّط دوران الدم، تعزّز قوّة جدران الأوردة وتحسّن توسّع الأوعية الشعرية. كما أنّها واقية للأعصاب ومضادة للاكتئاب. ويميل عدد كبير من الدراسات الجارية حاليّاً إلى إثبات التأثير المضاد للفيروسات الذي تتمتّع به الجنكة. تكبح أوراق الجنكة تخثّر اللويحات الدموية المسؤولة عن ارتفاع تركيز الدم وتكوّن الجلطات: فهي إذن وسيلة فعّالة لتفادي احتشاء القلب أو انسداده!

الدماغ في الخط الأمامي

تُجمع الكتابات العلمية على الإقرار بفائدة الجنكة في الحالات التالية:

- اعتلال شرياني مزمن (دوالي، بواسير...)
- مشاكل القلب والأوعية
- ضعف الذاكرة
- الوذمات والتهاب الأوردة السطحي
- اضطرابات في النظر، الشمّ والسمع
- عدم الانتباه أو التركيز
- الحالة الاكتئابية عند المتقدّمين في السن
- خرف شيخوخي تنكّسي
- إصابة في شبكية العين
- داء ألزهايمر
- طنين الأذنين.

بالنسبة إلى الاستعمالين الأخيرين، ينكر العديد من الأطباء الكبار أي تأثير للجنكة. إلاّ أن العديد من الشهادات المأخوذة من صفحات الإنترنت، إضافة إلى عدد من الدراسات المذكورة في «نباتات علاجية»، وهو كتاب مرجع نُشر تحت إدارة البروفسورين روبرت أنطون (من جامعة ستراسبورغ) وماكس فِشْتل (من جامعة ماربورغ)، تؤكّد استعمال الجنكة في علاج الاضطرابات السمعية وداء ألزهايمر. وقد وردت 44 دراسة في فهرس المراجع. ويشير المؤلفان إلى أن «فعالية العلاج تزيد، بشكل عام، إذا تمّ البدء به عند الأعراض الأولى».

لا تأثيرات جانبية

لا تأثيرات جانبية معروفة تُذكر للجنكة أو هي تأثيرات متّصلة عادة بالسِّواغ (المادة غير العلاجية): اللاكتوز للأقراص أو الكحول للخلاصات السائلة. في حالات الصداع (النادرة)، يكفي خفض الجرعة. وهناك أيضاً كريمات وجلاّت تحتوي على الجنكة مخصَّصة لتحسين الثقل في الساقين: بعد وضع الكريم أو الجلّ، ينبغي الامتناع عن التعرّض للشمس.

متى؟ كيف؟ بأي جرعات؟

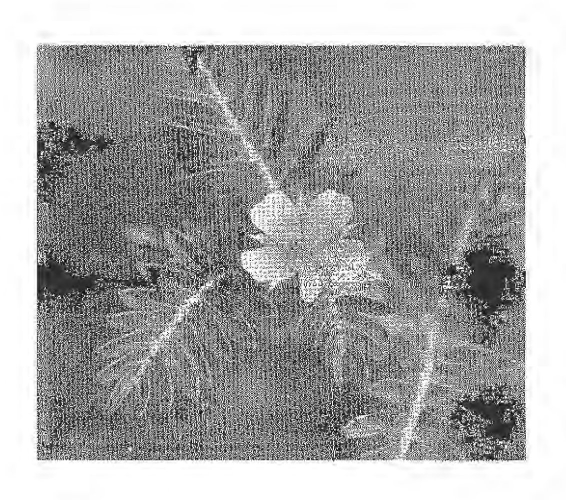
يؤكّد خبير الأعشاب ميشال بيار أن الجنكة «يجب أن تشكّل جزءاً من النباتات اليومية الاستعمال بدءاً من سن الخمسين». بالنسبة للخلاصات السائلة والأقراص والكبسولات، يكفي اتباع إرشادات المصنِّع، وتكون المقادير عادة 2 إلى 3 أقراص أو جرعات توزَّع خلال النهار. أما بالنسبة إلى أوراق الجنكة الجافة، فيجب أن يقتصر الاستعمال على الأوراق المثبَتة المصدر: يمكن قطفها من الحديقة بعيداً عن التلوّث أو شراؤها مع علامة AB (زراعة بيولوجية). في هذه الحالة، يُستعمل 10غ من الأوراق الجافة لكل فنجان ويُترك لينتقع 10 دقائق. يؤخذ منه 2 ـ 3 فناجين في اليوم.

الحَسَك

Tribulus Terrestris(lat.)
Tribulus(Eng.)
Tribulus(fr.)

الحسك البرّي، حمّص الأمير

نبات القلب والرغبة الجنسية



هذا نبات وصل حديثاً إلى أوروبا، على الأقل إلى محال المنتجات الغذائية الصحيّة وإلى سوق البيع بالمراسلة. إلاّ أنه في الأرياف البعيدة والمناطق الساحلية، كثرة هم الناس الذين يعرفون منذ زمن الخاصيات الاستثنائية التي يتمتّع بها هذا النبات الصغير المعترش.

الحسك البرّي نبات حَوليّ ينبت في جميع أنحاء العالم تقريباً: الصين، الهند، أميركا الشمالية والجنوبية، البلدان المتوسّطية... ويحبّ الحسك الأماكن الجافة والهواء المحمَّل بالملح.

أزهار صفراء ذهبية

يزحف الحسك على الأرض مباشرة، بأغصانه المتداخلة وحتّى الخشبية، ليمتدّ على دائرة من أكثر من متر. تنتظم أوراقه المتقابلة (المتعاقبة أحياناً) البيضوية على شكل «ريشات» مؤلّفة من أربعة إلى ثمانية أزواج من الوُريقات. لا يلفت هذا النبات النظر على الإطلاق لأنّ أزهاره النادرة، المنعزلة والصغيرة تختبىء تحت الأوراق. وهي أشبه بأزهار الحَوذان (زرّ الذهب) ولها 5 بتلات و10 أسدية Stamens.

وتشبه الثمرة صليباً بأربعة أذرع شائكة.

دراسات علمية عديدة

عند مراجعة الإنترنت والمجلاّت العلمية الصادرة حول العالم، يتبيّن لنا أن العديد جدّاً من الدراسات السريرية، على الحيوان والإنسان، قد تناولت نبات الحسك. وسمحت تحاليل معمَّقة بمعرفة التركيب الكيميائي الدقيق لمختلف المكوّنات وخاصياتها.

بعض الأمثلة:

- أظهر معهد صوفيا (بلغاريا) الكيميائي والصيدلاني أن الحسك يؤثّر على الوظائف التوالدية الذكرية، فيزيد إطلاق المني وإنتاج التستوستيرون. وعند المرأة، يؤثّر الحسك إيجابيّاً على الإباضة والرغبة الجنسية.
- سمحت دراسة نُشرت في المجلّة المتخصّصة Phytochemistry بعزل 9 ستيرويدات قريبة من الهرمونات البشرية.
- أظهرت عدّة دراسات أجراها علماء نبات هنود أن للحسك البرّي عمل وقائي مهمّ ضدّ الحصى البولية والكلوية. ويُستعمل هذا النبات على نحو شائع في الطب الأيورفيدي (الطب التقليدي الهندي).
- تمّت معالجة 406 مرضى، مصابين بخلل شرياني تاجي، بالصابونين المستخرج من الحسك البرّي. فانخفض خطر الإصابة بالذبحة الصدرية من 32,8% (مع العلاج الكلاسيكي) إلى 17,7% مع العلاج بالحسك. يوسّع الحسك الشرايين التاجيّة من دون أي تأثير جانبي، لا على الجهاز الدوراني ولا على وظيفة الكلى أو الكبد. واستنتج الأطبّاء الصينيون الذين أجروا هذه الدراسة أنّه الدواء المثالي لمعالجة الذبحة الصدرية.

إلى جانب الهرمونات الستيرويدية المعروفة (مثل التستوستيرون، الهرمون المُلَوتِن، الهرمون المنبّه للجُرَيب. . .)، اكتشف العلماء فلافونيات، قلويات، أحماض تنّيك، زيتاً عطريّاً، راتينجاً وغلوكوسيدات. وجميع هذه المواد المختلفة عناصر فاعلة كلاسيكية نجدها في معظم النباتات الطبّية، ولكن نادراً ما تتواجد معاً بهذه الكميّات الكبيرة.

أنسباء وأقارب

يتمي الحسك البرّي إلى القِدّيسيّات zygophyllaceae، تماماً مثل القِلاّب والغردق وعود الأنبياء وغيرها. في سردينيا، تُحفظ أزرار أزهار أحد أنواعها في الخلّ وتؤكل كالكَبر. ويُزرع نسيب آخر للحسك، هو الحَرْمَل Peganum harmala، لخاصياته الطبّية والصبغيّة. ويُستخرج منه «أحمر تركيا»، الشديد الثبات. يرجع الموطن الأصلي للحَرْمَل إلى شمال إفريقيا ويشغل مكانة مهمّة في طبّ الأعشاب العربي لخاصيّاته المنوّمة والمدرّة للعرق. ينبغي الامتناع عن استعمال الحرمل من دون معرفة عميقة بالطبّ والمعالجة بالنبات لأنّه نبات شديد السمّية. ومن الأنسباء البعيدين للقدّيسيّات، السَّذاب المخزني Ruta graveolens (rue, herb-of-grace) وهو نبات طبّي ذو أهمية كبرى ولكن يجب الحذر أيضاً في استعماله بسبب سمّيته، وذلك دائماً تحت إشراف الطبيب.

نجاح ساحق

في قاعات الرياضة، كان من الضروري إيجاد مادّة تستطيع الحلول مكان الهرمونات الحيوانية والهرمونات الاصطناعية التي يستعملها الرياضيون وهواة تنمية العضلات. فهذه الهرمونات، وخصوصاً الستيرويدات الابتنائية (التي تبني الأنسجة) تنمّي العضلات بدرجة كبيرة لكنّها تنطوي على مخاطر عديدة على الصحّة: خلل هرموني، سرطان، حساسيات، مشاكل كلوية... لذا فقد حُظِّر استعمالها في العديد من البلدان. عندها، بحثت المختبرات الأميركية عن نبات يمكنه أن يؤثّر على نحو مماثل ولكن من دون مساوىء الهرمونات الاصطناعية. وقد تجاوزت النتيجة آمال هذه المختبرات لأنّ الحسك البرّي ينبّه إنتاج التستوستيرون ويمكنه أن يحلّ مكان المواد الابتنائية الاصطناعية، بشكل أفضل ومن دون أي ضرر. ولا ينشّط الحسك نمو الكتلة العضلية فقط لكنّه يزيد أيضاً القدرات الجنسية، مع تأثيره المفيد على الجهاز القلبي الوعائي، البولي والكبدي. ومن التأثيرات الإيجابية الأخرى: خفض الكولستيرول والكتلة الدهنية إضافةً إلى مقاومة أكبر للجهد... جميعها حسنات تجعل هواة «الكمال الجسماني» وغيرهم من روّاد الأندية الرياضية يسعون للحصول عليه.

جذور، بزور... أم كبسولات؟

كان بعض المعالجين بالأعشاب يدّعون أن وحدها الجذور فعّالة؛ وأكّد

آخرون فائدة البزور دون غيرها. غير أن الدراسات الحديثة تظهر أن تركيزات العناصر الفاعلة مماثلة في الجذور والبزور. ولا يُسوَّق هذا النبات، الذي عاد يحظى باهتمام الجمهور (والعلماء)، على شكل نبات جاف. ومن ناحية أخرى، ليس من السهل قطف الحسك البرّي، فقد يحدث خطأ في التعرّف إليه (يتم الخلط بينه وبين السَّذاب المخزني Ruta graveolens السامّ) أو تُجمع نباتات تعرّضت للتلوّث (قرب حقل أو مدينة، إلخ...). كما أنّه من الصعب تحديد جرعات الحسك البرّي بدقّة، خصوصاً وأنه يحتوي على هرمونات نباتية. لذا فمن الأفضل تناول هذا النبات على شكل كبسولات. ويُباع الحسك في كبسولات في الكثير من البلدان، في محالّ المنتجات الطبيعية، في بعض الصيدليات وبالمراسلة.

دواعي الاستعمال الرئيسية

إلى جانب استعمال الحسك في إطار برنامج لتنمية العضلات، يمكن تناول هذا النبات، الذي لا ينطوي على أي موانع استعمال أو أي سمّية، كمكمِّل غذائي (2 إلى 3 كبسولات في اليوم) في الحالات التالية:

- تعب عام
- رياضة مكثّفة
- قصور في الكبد
- كولستيرول
- قصور جنسي عند الرجل
- نقص في الرغبة الجنسية عند المرأة
- مشاكل كلوية أو بولية
- اضطرابات تنفّسية عابرة
- مشاكل القلب والشرايين الإكليلية
- سكّري خفيف (غير معتمد على الأنسولين)
- مزاج سيّىء أو اكتئاب خفيف.

لا يحل الحسك طبعاً مكان العلاج الطبّي، خصوصاً في الاضطرابات الخطيرة التي تستدعي تناول الأدوية بشكل منتظم. إلاّ أن هذه «العشبة الضارّة» المتواضعة يمكنها أن تساعدك على استعادة صحّتك ونشاطك بسرعة أكبر.

حَشِيشة الدِّينار
جُنْجُل

Humulus lupulus(lat.)
Hop(Eng.)
Houblon(fr.)

للنوم

تُعرف حشيشة الدينار بشكل خاص لاستعمالها في صنع البيرة، وهي نبات معترش يتمتع بخاصيات طبّية تهمّ النساء أكثر من الرجال... أمّا السادة الذين يشربون الكثير من البيرة فعليهم بالحذر...

تنتمي حشيشة الدينار إلى الفصيلة القِنَّبيّة. تتعلّق ساقها بأي شيء وبأي مكان وتتسلّق ما ترتكز إليه حتّى أكثر من 10 أمتار، ودائماً في اتجاه معاكس لاتجاه عقارب الساعة. تنمو الأزهار الذكرية والأزهار الأنثوية على نبتات مختلفة. أمّا الجذور فقويّة، وذات فروع وبراعم عَرضيَّة تنمو منها سوق أو أغصان. وتشبه أوراق حشيشة الدينار أوراق الكرمة وهي متقابلة ومؤلّفة من 3 إلى 5 فصوص ولا تحمل أي محالق (م: حالِق: ورقة تنقلب خيطاً للتعلّق كما في الكرمة).



تاريخ وتقاليد

كان قدامى الإغريق والرومان يستعملون حشيشة الدينار لمعالجة المشاكل الهضمية أو المعوية. وفي آسيا، كان هذا النبات يُستعمل لمعالجة السلّ، البرص، التوتّر العصبي،

الصداع، المغص المعوي وقلّة الشهية. واستُعملت حشيشة الدينار باكراً في التاريخ لتخمير الخبز، ولهذا السبب بالضبط قام الإنسان بزراعتها. وكان الأشخاص الذين يقطفون أكواز حشيشة الدينار ميّالين إلى الإبطاء في عملهم وحتّى إلى الاستسلام للنوم، مما أكسب هذا النبات شهرته كنبات مهدىء. وكان الحيض ينتاب النساء بعد القطاف بيومين، مهما تكن المرحلة التي يمررن بها من دورتهنّ الشهرية. وهكذا، كان القدامى على دراية تامّة بالخاصيّات المنوّمة والكابحة للرغبة الجنسية التي تتمتّع بها حشيشة الدينار. وكان المعالجون التقليديّون يصفونها نزولاً عند طلب النساء الغيورات أو المتعبات (أوّل طمث بعد الوضع) لحدّ رغبات أزواجهنّ. تُعتبر حشيشة الدينار، وفقاً للمناطق، إمّا رمزاً للظلم لأنها تخنق النبتة التي تتعلّق بها أو رمزاً للغنى لأنها تثري الفلاّحين الذين يزرعونها.

حكاية إنكليزية صغيرة

كان يا ما كان أخ وأخته يعيشان مع والدهما العجوز، وكان رجلاً ثرياً وطيّباً. وعند وفاة هذا الأخير، اصطحب الشاب أخته إلى الغابة حيث تركها ليسرق ميراثها. في طريق العودة إلى البيت، دخلت شوكة قدمه، وخرج من الجرح شتلة حشيشة الدينار. في سيره، التفّت النبتة حول ساقه ثم جسمه ومنعته من التقدّم. في هذه الأثناء، كانت الشابة تبكي وقد انتابها خوف شديد. طيّب عندليب خاطرها ثمّ دلّها على الطريق. في طريق العودة، التقت بأخيها. فنزعت الشوكة وماتت نبتة حشيشة الدينار الضخمة. ولكن، بالرغم من نجاته، فلن يتمكّن هذا الشاب أبداً من إرضاء زوجته ولن ينجب أبداً ذريّة.

الجعة

تُستعمَل حشيشة الدينار منذ القرون الوسطى لتعطير الجعة (البيرة) وجعلها مزبدة فوّارة، وقد حلّ هذا الشراب شيئاً فشيئاً مكان الجعة القديمة التي كانت تُصنع انطلاقاً من العرعر أو الجنطيانا أو اللبلاب. وبالنسبة إلى النباتات الأخرى، تكمن ميزة حشيشة الدينار، إضافة إلى إضفاء مرارة معيّنة على الشراب، في إطالة مدّة الحفظ (وقد اكتُشف في ما بعد أن حشيشة الدينار تحدّ من تكاثر الجراثيم).

الخاصيّات الطبّية

الأزهار الأنثوية (أكواز صغيرة تُعرف بالمخاريط. م: مخروط) هي أجزاء النبتة التي تُستعمل لخاصيّاتها الطبّية. وتحتوي المخاريط على قلوانيّات وتفرز مادّة تُعرف بغبار حشيشة الدينار، وهو غبار صمغي أصفر يتمتّع بالخاصيات الطبية الأساسية التي تُستعمل من أجلها حشيشة الدينار. وكان غبار حشيشة الدينار هو الذي يسوّق في معظم الأحيان ويُباع في الصيدليات نظراً لسهولة خزنه. أمّا في الطبّ الشعبي فكانت المخاريط تُستعمل على شكل شراب ساخن. لا يوجد الكثير من الدراسات العلميّة عن حشيشة الدينار: ويتناول الأهم بينها الخليط حشيشة الدينار ـ النّاردين (الفاليريانا) الذي يُقال إنه بمثل فعالية المنوّمات الكيميائية من دون أن يكون له تأثيراتها الجانبية (الإدمان). إن التقليد الشعبي هو الذي نقل إلينا خاصيّات حشيشة الدينار التي تبيّن أنها مدرّة للبول ومخدِّرة. في اليابان وفي الصين، تُستعمل حشيشة الدينار ضدّ حالات العدوى البولية (التهاب المثانة) وكمقوٍّ للجهاز التناسلي البولي.

استروجين نباتي شديد الفعالية

إن أحد المكوِّنات الأكثر أهمية في حشيشة الدينار هو استروجين نباتي قادر على إحداث الحيض عند المرأة قبل موعده أو على زيادة إفراز الحليب عند الأمّهات. ولهذا الاستروجين النباتي تأثير أيضاً على الرجل: إنه إحدى المواد النادرة الكابتة للرغبة الجنسية التي نجدها في الطبيعة، في حين أننا نجد الكثير من النباتات التي تثير الرغبة عند الرجل. وقد كثر استعمال حشيشة الدينار في القرون الأخيرة لمعالجة الرجال الذين عُرفوا برغبتهم العنيفة أو لتهدئة ضحايا القذف المبكر. وللجعة (البيرة) نفس التأثير تقريباً. ولا يسعني إلاّ أن أبتسم عندما أسمع بعض الرجال، الذين يتلذّذون بشرب كوب من البيرة وراء الآخر، يصفون مآثرهم.

زراعة وقطاف

هناك عدّة أصناف من حشيشة الدينار Humulus lupulus وأيضاً النوع Humulus scandens الآسيوي المنشأ والذي يتمتّع بخاصيات طبّية مشابهة. أمّا حشيشة الدينار البرّية فهي في الكثير من الأحيان حشيشة دينار زراعية انتثرت بزورها ونمت تلقائياً. وحشيشة الدينار الزراعية آتية بدورها من حشيشة الدينار البرّية. حشيشة الدينار المستعمَلة في صناعة الجعة متحدّرة بالطبع من أصناف وأغصان مختارة لمحتواها المرتفع من العناصر المرّة. نظراً لسرعة هذا النبات في التسلّق فإنه يغطّي سريعاً عواميد الكهرباء البشعة أو أكواخ الحدائق. ويمكن أيضاً تركه يمتدّ على السياجات الشبكية وتلك المكوّنة من الجنبات والأشجار لتغطية الثقوب والأطر المشبّكة غير الجميلة، مما يؤمّن أيضاً الحماية من الريح. تحتاج حشيشة الدينار إلى تربة غنية، متوازنة ورطبة. وتُقطف المخاريط في آخر الصيف، في جوّ جاف. وينبغي قصّ كل مخروط بمفرده، بدقة وحذر، بواسطة مقصّ من أجل جمع أكبر قدر ممكن من الغبار الأصفر. ونحتاج إلى حوالى شهرين لتجفيف المخاريط جيّداً، وذلك بفرشها في الظلّ، في مكان جاف وحارّ.

دواعي الاستعمال باختصار

تُستعمل حشيشة الدينار للحالات التالية بشكل رئيسي:

- رضاعة
- فقر دم، تعب، ضعف، نقاهة
- التهابات بولية
- عسر الهضم، التخمة أو أمراض المعدة العصبية المنشأ
- قذف مبكر
- أرق، صعوبة في الاستسلام للنوم
- عصبية وارتجاف عصبي
- كساح الأطفال وقلّة الشهيّة

انتبه: خلافاً لفكرة سائدة، لا تعالج الجعة التهاب المثانة وحالات العدوى البولية، حتّى وإن كانت مدرّة للبول.

في الاستعمال الخارجي

لطالما استُعملت حشيشة الدينار في الأرياف لمعالجة النقرس، الروماتزم، الأمراض الجلدية، القرحات، الرضوض، الالتواءات والرضوض. وكانت كمادات مبلّلة بالمغلي أو لبخات من هريسة المخاريط في الصلصال أو مرهم بغبار حشيشة الدينار توضع على المناطق المصابة بالمرض أو المؤلمة. إذا كان لديك مخاريط، يمكنك تجربة اللبخات أو الهريسة (المراهم الجاهزة غير متوفّرة). يمكنك أيضاً تسخين المخاريط قليلاً في الفرن (حرارة على 3 أو 4) من دون إضافة أي سائل ثمّ وضعها في غطاء مخدّة ولفّها حول ركبة موجعة مصابة بالتهاب المفاصل.

في مطلع القرن العشرين، في أوروبا وأميركا الشمالية، كان بالإمكان شراء وسادات مملوءة بالمخاريط أطلق عليها الصيادلة اسماً رنّاناً مفَخَّماً هو Pulvinar Humili. وكانت هذه المخدّات تسمح بالتخلّص من اضطرابات النوم (ولكن أيضاً بتسكين الرغبة الجنسية المفرطة!). وعند وضع الوسادة على بطن الأطفال، كانت تسكّن القلق والشكاوى من نوع «ماما، بطني يؤلمني» وتحثّ على النوم.

متى؟ أين؟ كيف؟

إذا كان إيجاد غبار حشيشة الدينار أصعب بعض الشيء حاليّاً، فلا مشكلة على الإطلاق في الحصول على مخاريط أزهار أنثوية في الصيدليات، في محالّ المنتجات الطبيعية أو بالمراسلة. ومن المهم أن تُستعمل المخاريط المجفَّفة خلال العام لأن خاصيّاتها تتغيّر مع الوقت وقد تؤدّي أيضاً إلى تأثير معاكس عند بعض الأشخاص الحسّاسين. ينبغي أيضاً استعمال ماء نقي جدّاً (ماء نبع أو ماء مُرتَشَح) لتحضير الشراب الساخن. يُحلّى الشراب بالعسل، فتكون النتيجة أفضل.

- النقيع: يُنقع 10 إلى 15غ من المخاريط المجفَّفة في لتر واحد من الماء المغلي لمدّة 5 إلى 10 دقائق. يؤخذ منه 2 إلى 3 فناجين في اليوم.
- المغلي: للاستعمال الخارجي أو لتنقية الدم أو درّ البول: 20 إلى 30غ باللتر الواحد، مع ترك الماء يغلي 10 دقائق على نار هادئة.

- النقيع الطويل الأمد: يفضّل بعض المعالجين هذه الطريقة للحفاظ على عناصر النبات الفاعلة على أفضل وجه، ولكن يمكن أيضاً استعمال الماء الفاتر. يُترك 20غ من حشيشة الدينار في لتر ماء قرب مشعاع التدفئة أو في الشمس لمدّة لا تقلّ عن يومين. فنجان واحد كبير عند المساء.
- غبار حشيشة الدينار: يُمزج 1غ من المسحوق مع العسل، مساءً قبل الخلود للنوم.
- الكبسولات: تُتّبع تعليمات المصنّع.
- الصبغة الأمّ: تُستعمل خصوصاً في حالات انقطاع الطمث، الأرق وعند سن الإياس. ولكن يُمنع استعمالها في حالات الطمث الغزير مع دم متجمّد (جلطات) أو الورم الليفي fibroma النزفي. 20 إلى 30 قطرة/اليوم.
- الجلّ أو الكريم: يُدهَن خارجيّاً على الساقين الثقيلتين؛ تُتّبع تعليمات المصنّع.

لا موانع استعمال

لا يوجد أي تأثير غير مرغوب به إلاّ انخفاض الأداء الجنسي عند الرجل. نظراً إلى خاصيّات حشيشة الدينار المهدّئة، يجب أخذها بعين الاعتبار عند تناول الأدوية (أدوية منوّمة، مهدّئة، مسكّنة) لأن تأثير هذه الأدوية قد يشتدّ نتيجة أخذ هذا النبات.

بالرغم من عدم تسجيل أي حالة، ينصح بعض الباحثين بعدم تناول حشيشة الدينار في حالات السرطان المتعلقة بالهرمونات (سرطان الثدي، عنق الرحم، إلخ)، وذلك بسبب خاصّياتها الأستروجينية. من باب الحذر ولنفس الأسباب، ينبغي أن تمتنع النساء الحوامل عن تناول حشيشة الدينار.

خميرة الخبز على الطريقة الكندية

إليك وصفة قديمة ستسمح لك بتحضير نوع من خميرة الخبز يُعرف بال«Surdough» استعمله في ما مضى المنقّبون عن المعادن في الشمال الكندي. بعد مرور 15 يوماً من التخمير، يمكنك استعمالها لصنع خبزك. ويمكن حفظ هذه الخميرة دون مشكلة في البرّاد. يُرَجّ المرطبان جيّداً قبل ملء نصف فنجان (125غ)، أي ما يُعادل ظرفاً من الخميرة الكيميائية.

في 8 لترات من الماء، يُغلى 700غ من مخاريط حشيشة الدينار لمدّة نصف ساعة. يُسكَب المغلي في وعاء كبير بعد تصفيته. يُترك ليفتر ثم يُضاف إليه 230غ من السكّر الأسمر و10غ من الملح. في قدر، يُخلط 160غ من الطحين مع قليل من السائل الذي تمّ الحصول عليه، قبل إضافته إلى محتوى المرطبان. يُمزج جيّداً ويُترك ليرتاح يومين في درجة حرارة الغرفة. يُسلق 1,5 كلغ من البطاطا. تُهرس البطاطا وتُضاف إلى المرطبان. يُخلط المزيج ويُترك ليرتاح حتى اليوم التالي. تُصفّى العصيدة وتُسكب في أوعية من الصلصال الرملي أو من الزُّجاج. توضع سدّات من الفلّين دون إنزالها جيّداً ويُترك المزيج ليختمر ثلاثة أيّام. بعد ذلك، يُحكم سدّ الأوعية بسدّاتها وتُترك العصيدة لترتاح أيضاً أسبوعاً كاملاً في درجة حرارة الغرفة. ثم توضع الخميرة في البرّاد أو في القبو.

مع نباتات أخرى

كما في حال معظم النباتات الطبّية، تزداد فعالية حشيشة الدينار عند استعمالها مع نبات آخر له خاصيات شبيهة أو قريبة منها. ونجد مكمّلات غذائية جاهزة في الصيدليات أو محال المنتجات الطبيعية.

- الالتهابات البولية: حشيشة الدينار + خلنج أو عنب الدب.
- اضطرابات النوم: حشيشة الدينار + ناردين (ڤاليريان) أو اسكولتزيا أو خزامى أو بابونج أو تُرُنجان.
- الإياس: حشيشة الدينار + نفل أحمر أو صويا + يام
- الشعر: هناك كبسولات من ماركات مختلفة لإعادة نمو الشعر أو الأظافر، تجمع حشيشة الدينار مع فيتامينات ومعادن والخيزران.
- التعب: حشيشة الدينار + غوارانا
- الدورة الدموية: حشيشة الدينار + سرو أو أوراق كرمة حمراء.

حشيشة الملاك
حشيشة الملائكة

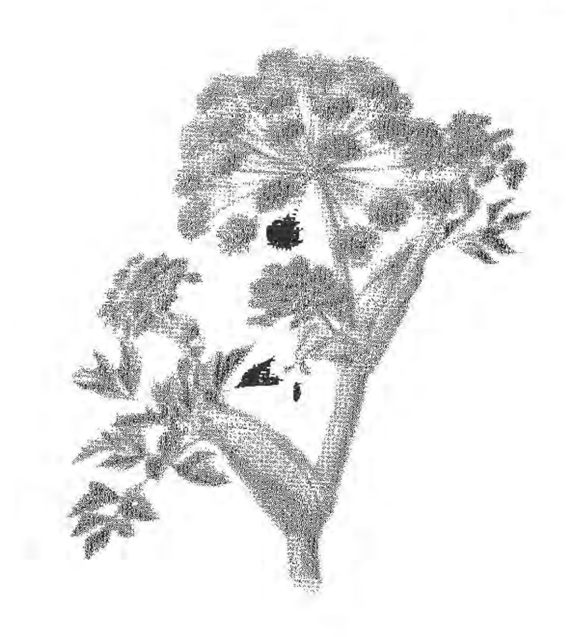
Angelica archangelica(lat.)
Angelica(Eng.)
Angélique(fr.)

هديّة الملائكة

تستحقّ حشيشة الملاك هذا الاسم المعطى لها. فلهذا النبات الجميل المظهر ساق طويلة تحمل في رأسها أزهاراً خيميّة (على شكل خيمة أو مظلّة) بيضاء ترتفع حوالى المترين عن الأرض. يتمتّع هذا النبات فوق كل شيء بميزات توصَف في الكثير من الأحيان بالعجائبيّة.

تتمتّع حشيشة الملاك بخاصّيّات فعّالة مضادة للجراثيم، فاتحة للشهية، مساعدة على الهضم ونافعة للمعدة، مضادة للاختلاجات، مهدِّئة، مدرّة للبول، معزّزة للمناعة وموسّعة للأوعية الدمويّة... وقد قيل أيضاً إن لها تأثيراً مضاداً لبعض الأورام.

وقد تمّ الإقرار علميّاً بجميع هذه الخاصّيّات كما جرى عزل أحد جزيئاتها، الأركَنْجيليسين.



دواء شبه شامل!

قائمة الاستعمالات طويلة جدّاً.

وفي ما يلي قائمة الاضطرابات التي تعالجها حشيشة الملاك:

- فقر الدم
- قلّة الشهية
- الربو
- مشاكل الهضم (حموضة في المعدة، تطبّل وانتفاخ في البطن، ريح، تقيّؤ. . .)
- التعب الجنسي عند الرجال
- ضعف الكبد
- الأرق الناجم عن عصبية شديدة
- قلّة الرغبة الجنسية عند المرأة
- الصداع النصفي (الشقيقة) سواء كان عصبي أو هضمي المنشأ.
- خفقان القلب
- المشاكل التنفّسية (زكام، التهاب القصبات الرئوية. . .)
- الطمث (الحيض) المؤلم أو غير الكافي.

في الاستخدام الخارجي، تسمح الكمادات وعمليات الفرك بمَغلي حشيشة الملاك، بمكافحة ألم العضلات أو المفاصل وبخاصة الروماتزم. ونظراً لتمتّع حشيشة الملاك بخاصيّات مضادة للفطريات ومضادة للجراثيم فإنها تستطيع شفاء المشاكل الجلدية (داء المبيَضّات candida مثلاً). ويُستخدَم أيضاً المَغليّ (مع القرّاص) لغسل الشعر بعد الشامبو لتقويته وتنشيط نموّه. هنا أيضاً، يجدر احترام الجرعات الموصى بها لأن حشيشة الملاك فعّالة جدّاً وشديدة التأثير: عصارتها مهيّجة جدّاً للجلد حتّى أن المتسوّلين كانوا في ما مضى يفركون بها أطرافهم لإحداث جروح أو قرحات تثير شفقة المارّة!

حشيشة الملاك والتاريخ

عرف الإغريق والعبرانيون والرومان حشيشة الملاك التي دخلت إلى القداسة من الباب العريض: إنها من النباتات النادرة المذكورة في الإنجيل! وكان المصارعون الرومان يدهنون أطرافهم بزيت حشيشة الملاك العطري قبل القتال، فتلين عضلاتهم وتبدو الضربات أقلّ قسوة. وقد استخدم باراسلسيوس، وكان طبيباً وخيماوياً شهيراً في عصر النهضة الأوروبية، حشيشة الملاك بكثرة. وكان هذا النبات ذائع الصيت قبل باراسلسيوس أيضاً: عُرفت حشيشة الملاك أيضاً بجذر الروح القدس وهي من النباتات التي سمحت بالقضاء على الطاعون في أوروبا (بفضل حرق سوقها لإحداث دُخان واستخدام زيتها العطري). في القرن السابع عشر، أعلن باركنسون في بحثه الشهير «Paradise in Sole» أن حشيشة الملاك تتقدّم على كافة النباتات الطبّية الأخرى. ونشير إلى أن أنيبال كامو، أحد الأشخاص النادرين في تلك الحقبة الذين بلغوا مئة وعشرين سنة من العمر (وقد توفي في العام 1759) كان يعزو عمره المديد إلى مضغه باستمرار جذر حشيشة الملاك. أمّا فوتونيل، المعاصر تقريباً لكامو (ولكن عندما يعيش المرء مئة سنة وأكثر يكون معاصراً للكثير من الناس!) فقد فضّل أن يتخم نفسه بالفراولة: وقد عاش أقلّ من كامو بعشرين عاماً.

حشيشة الملاك والعلم

ما إن امتلك العلماء الأدوات اللازمة لفهم أسباب فعالية النباتات حتّى أخضعوا حشيشة الملاك للفحص والدرس وكانت إحدى الأزهار الأولى التي تفصح عن ألغازها. فاكتشف عندئذٍ العلماء أحماض الفينول، كومارينات، كرومونات، افتالسيدات (مضادة للتشنّج)، بولِيانات (مسكِّنة للألم)، زيتاً عطريّاً مكوَّناً من كربورات تربينيَّة أحاديّة، لاكتونات حَلَقيّة. . . حسناً، قد لا يعني لك كل هذا أي شيء يُذكر، لكنّ الكيميائيين فهموا لماذا يمكن تصنيف حشيشة الملاك على رأس المواد الطبيعية الأكثر فعالية!

نبات باستعمالات شتّى!

تُستخدَم النبتة بكاملها: بذار، أوراق، جذور، سوق. . . تُحضَّر الأجزاء الخشبية على شكل مَغلي. أمّا الأجزاء الطريّة (أوراق، بذار) فتُستخدَم في النقيع (شراب ساخن). وتُستخدم البذور كمطيِّب في طبق الملفوف المخمَّر

choucroute (فهي تساعد على الهضم!) في المخلّلات الإنكليزية وفي سوائل نقع اللحوم وغيرها. وفي البلدان الاسكندينافية، تعقّد السيقان بالسكّر وتقدّم مع كعك الميلاد أو تُقطّع ببساطة وتوضع على شرائح من الخبز مدهونة بالزبدة. في بلاد اللابيين Lapps يُحفظ السمك في أوراق حشيشة الملاك، ويؤكَل النبات (سوق وأوراق) كخضرة مسلوقة في الحليب. إن استخدامات حشيشة الملاك هي بالتالي عديدة ومتنوّعة. ولكن يجب أن تعلم أنه، بخلاف معظم النباتات التي تحتفظ بخاصيّاتها الطبّية بعد تجفيفها، فإن تجفيف أوراق وأزهار حشيشة الملاك يجعلها تفقد فوائدها. وهذه معلومة من المهمّ جدّاً أن نعرفها لأننا نجد في السوق أوراق حشيشة الملاك المجفّفة المخصّصة للشرب كالشاي.

- المَغلي: 50غ من الجذور الجافة أو من البذار (الابتعاد عن الأوراق الجافة التي فقدت فوائدها الطبّية) للتر واحد من الماء. 1 فنجان واحد، 3 مرّات في اليوم، ويُفضّل بعد الوجبات.
- نبيذ حشيشة الملاك: الوصفات عديدة وتتضمّن عادةً 30غ من الجذور (أو 50غ من السوق) للتر واحد من النبيذ الأحمر الجيّد النوعية، يُضاف إليه، وفق الذوق والتأثير العلاجي المرجو، نبات واحد أو أكثر من النباتات التالية: قرفة (4غ)، جوز طيب مبشور (4غ)، كبش قرنفل (1 أو 2)، جنطيانا (20غ)، أوفاريقون (20غ). يُترك المزيج لينتقع أسبوعاً كاملاً في وعاء مسدود. ثمّ يُصفّى ويؤخَذ منه كوب صغير قبل الأكل أو عند النوم.

  للتدليك والاستعمالات الخارجية، يُستخدم:

- إمّا الصبغة الأم (في الصيدليات): 1 ملعقة طعام في كوب من الماء الساخن.
- أو المَغلي: تُدلّك المفاصل في حالات الروماتزم أو يوضع على الإصابات الجلدية الفطريّة.

حشيشة الملاك في حديقتك

تتفتّح تويجاتها الجميلة بين حزيران (يونيو) وآب (أوغسطس). وهي غير متطلّبة وتحبّ التعرّض للضوء وتربة طريّة نديّة ومتوازنة... ورفقة القرّاص

الذي ينشّط إنتاجها للزيت العطري. وحشيشة الملاك نبات مُحوِل أي أنّه يموت بعد الإزهار ولكن يُعاد بذره وزراعته من جديد من بزرة جديدة. تُزرع البزور في مشتل على عمق 15 سنتم، في تربة ناعمة، ويُفضّل في أيلول (سبتمبر).

يُعاد غرس النبتات في الربيع التالي ما إن تظهر فوق التربة.

القطاف

- البذار: عندما يبدأ لونه بالتحوّل إلى اللون البنّي. تُقَصّ المظلاّت وتُترك لتجفّ في الظلّ، ثم تُزال الأوساخ والفضلات النباتية.
- السوق والأوراق: في حزيران (يونيو) وتمّوز (يوليو).
- الجذور: في الخريف. تُغسل بالماء وتُترك لتنشف تماماً قبل تقطيعها إلى دوائر.

الحَنْدَقوق

Melilotus officinalis(lat.)
Melilot, Sweet clover(Eng.)
Mélilot(fr.)

حَنْدَقوقي، عنّوص، إكليل الملك

ضدّ الهبّات الساخنة

أرق، اكتئاب، دوالي، دوار، ارتفاع ضغط الدم، مشاكل هضمية... يبدو أن لا شيء يقاوم الحندقوق. ولا عجب في ذلك إذا علمنا أنه يحتوي على نفس العناصر الفاعلة الموجودة في العديد من النباتات المختلفة ذات الخاصيات الطبّية المعترف بها.

يُعرَف الحندقوق في بعض المناطق بالنفل الأصفر، نفل الخيل، نفل الذباب، البرسيم الكاذب أو كاسر النظّارات، وهو من القرنيات الشائعة جداً. ينبت الحندقوق في التربة الفقيرة وينمو في السهول وفي الجبال.

ويُشتق الاسم الأجنبي Melilot من الكلمة اليونانية التي تعني «زهرة العسل»: يحبّ النحل هذه الأزهار الصفراء الجميلة. تشبه أوراق الحندقوق بوريقاتها الثلاث أوراق النفل. تنتظم عناقيد الأزهار في أعلى السوق وهي ذات لون ذهبي جميل؛ وهذه الأزهار هي التي تُستعمل في المعالجة. هناك عدّة أصناف من الحندقوق: الحقلي، الأكثر شيوعاً، ويبلغ طوله 70 سنتم؛ الكبير، يصل إلى مترين ويحمل ثماراً زغبة؛ الأبيض، وهو أبيض اللون كما يشير اسمه. وتتقارب الخاصيات الطبّية لهذه الأصناف المختلفة من الحندقوق.

كومارينات وهرمونات نباتية

من حيث اللون، يشبه الحندقوق الأوفاريقون. من حيث الفصيلة، هو

نسيب البرسيم (الألفالفا)، النفل الأحمر وأيضاً الصويا. وعبر أحد مكوِّناته، الكومارين، له أكثر من نقطة مشتركة مع الأسبيرولة العطرية. لذا فإنه يتمتّع بالطبع بعدد من خاصيات كل هذه النباتات. والواقع هو أن اللون الأصفر يعود إلى الفلاڤونويدات، وهي مادة نجدها في الأوفاريقون والجنطيانا ولها تأثير مضاد للاكتئاب ومنبّه لجهاز المناعة. أمّا الكومارين فمضادة للتشنّج، مهدّئة، مزيلة للسموم، مليّنة ومضادة للتخثّر. تتميّز القرنيّات بغناها بالهرمونات النباتية ولها تأثير يعيد التوازن للجهاز الهرموني: تدخل الصويا والبرسيم (الألفالفا) والنفل الأحمر في تركيب مكمّلات غذائية تتوجّه بشكل أساسي للنساء اللواتي يقتربن من سنّ الإياس. ولكن بفضل مكوِّناته الأخرى، يتمتّع الحندقوق بخاصيّات إضافية، فهو أيضاً مدرّ للبول، مضاد للالتهاب، ومضاد للوذمات. بانتظار أن يصبح الحندقوق بدوره على الموضة ويدخل في صيغ صيدلانية جاهزة، يمكننا الخضوع لفترة علاجية بهذا النبات على شكل كبسولات أو مجرّد شراب ساخن (ملعقة صغيرة من النبتة المجفَّفة بفنجان من الماء، 3 مرّات في اليوم).

نبتة حندقوق في حديقتك

لا يرغب الكثيرون في زراعة الحندقوق لأنه يُعتبر عشبة ضارّة قد تجتاح بستان الخضار. لكنّ الذين يفضّلون استهلاك النباتات الطبية من حديقتهم فقط سيحصلون على غلّة وافرة. الحندقوق نبات مُحوِل، أي أنه لا يزهر إلاّ بدءاً من السنة الثانية. في الربيع أو في نهاية الصيف، تُغمر البزور في الماء لمدّة نصف نهار. ثمّ تُزرع في أوعية صغيرة من تربة تزيد فيها نسبة المواد العضوية عن 50٪. من ثمّ، يُعاد غرسها في الأرض. ويمكننا أيضاً بذر الحندقوق مباشرة في الأرض المسمَّدة بشكل خفيف، ثم يتم التفريج بين نبتة وأخرى في وقت لاحق. بدءاً من السنة الثانية تُقطف الأزهار وتُجفَّف في الظلّ.

قائمة دواعي الاستعمال

- قلق
- هبّات ساخنة
- قصور في الدورة الدموية

- التهابات بولية
- أرق
- ارتفاع ضغط الدم
- ثقل في الساقين
- شقيقة (صداع نصفي)
- عصبية
- وذمات
- التهاب الأوردة (وخطر انسدادها)
- تشنّجات القناة الهضمية
- اضطرابات الإياس menopause (صداع، هبات ساخنة، انخفاض الرغبة الجنسية. . .)
- سعال تشنّجي
- دوالي
- دوار.

الحندقوق في التاريخ

لا ينبت الحندقوق الحقلي بشكل تلقائي في بلدان المتوسّط، لكنّه واسع الانتشار في كافة أنحاء أوروبا الشمالية حيث كان يدخل في العديد من المستحضرات الطبّية. وكان ملك فرنسا لويس الرابع عشر ومعاصروه يخضعون لفترات علاج بالحندقوق نظراً إلى أن أطبّاء تلك الحقبة كانوا يعتبرون أن هذا النبات مثالي لعلاج مشاكل الهضم والأمعاء: نظراً لكميات الطعام التي كان يبتلعها خلال وجباته الغنية المتخِمة، لا بدّ أن الملك الشمس كان بحاجة ماسّة إلى شراب الحندقوق الساخن! وبعد ذلك بأقل من قرن، لم يعد الأطباء يعتبرونه ذا فائدة على الإطلاق. ولم يستعد هذا النبات مكانته التي يستحقّها عند المعالجين بالنبات إلاّ في مطلع القرن العشرين، مع التحاليل الكيميائية الأولى.

تناوله باعتدال

ليست الكومارين مادة مهدّئة ومسكّنة فقط: فإذا كانت مسكّناً للألم فهي أيضاً منوّم لا يتردّد عالِما النبات الشهيران فورنييه ولوكلير في تصنيفه ضمن

المخدِّرات! ينبغي إذن الاعتدال لتجنّب التعرّض للتوعّك، الصداع، الدوار وانخفاض ضغط الدم.

في الاستعمال الخارجي

في ماء الحمّام أو في زيت للتدليك لا يوجد أي خطر في أخذ جرعات مفرطة.

- النقيع (20غ من الرؤوس المزهرة لـ100غ من الماء) قطرة ممتازة للعين تقضي على التهابات حافة الجفن والتهابات الملتحمة: يعطي الدكتور فالنيه وصفة يدخل فيها بكميّات متساوية لسان الحمل، الترنجان، الحندقوق والعُرقون. ويمكن إضافة نقيع الحندقوق المركَّز إلى ماء الحمّام للتصدّي للثقل في الساقين وللعصبية الزائدة. ويمكن أيضاً استعمال النقيع في لبخات على الساقين عبر تبليل كمادات بهذا السائل أو خلطه بالصلصال.
- زيت للتدليك: يتم إدخال أزهار حندقوق جافة في نصف زجاجة من زيت الزيتون المعصور على البارد بحيث تمتلىء الزجاجة. يُترك لينتقع 15 يوماً. يوضع منه على مواضع الروماتزم والدوالي.
- المرهم: هناك عدّة وصفات قد تكون أحياناً صعبة التحضير. إليك الوصفة الأسهل: في قدر مزدوجة bain-marie، يُسخَّن 20غ من شمع النحل ويُضاف إليه 100 مللتر من زيت الحندقوق (أنظر أعلاه) و5 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري. يُحرَّك المزيج بملعقة خشبية حتّى يمتزج جيّداً. تُدهن به الساقان، الذراعان، المفاصل، الظهر...

الخُزامى

خَيْريّ البَرّ، لاوندة، لافاند

Lavandula augustifolia(lat.)
Lavender(Eng.)
Lavande(fr.)

ضدّ الشقيقة والسوداوية

الخزامى مطهر قوي يمكنه أن يعيد إليك أيضاً البشاشة والبهجة! وتعطّر الخزامى حقولاً كاملة في جنوب فرنسا.



للتعرّف إلى الخزامى، يكفي الانحناء فوق أزهارها وتنشّقها، فعطرها مميّز جداً! تنبت الخزامى خصوصاً في المناطق المشمسة لكننا نجدها اليوم في جميع المناطق تقريباً. قليلٌ من الشمس يكفي لتكون مرتاحة ولتنمو بقوّة.

أزهار متعدّدة الميزات

تحتوي أزهار الخزامى بشكل خاص على نسبة مرتفعة من الزيت العطري ممّا يكسبها العديد من الخاصّيات. للوقاية من الشقيقة (الصداع النصفي) ولتسكين التهاب القصبات وحالات العدوى التنفّسية، يُحضَّر شراب ساخن من الخزامى. يكفي نقع ملعقة صغيرة من الأزهار الجافة في 200 مللتر من الماء الساخن لمدّة 10 دقائق. يُصفّى السائل ويُشرب مع تحليته، إذا دعت الحاجة، بالعسل. بشكل عام، يُنصح بتناول فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم.

حمّام السعادة

إذا كانت أعصابك تسبّب لك المشاكل، فسينحلّ القلق والضغط النفسي

والأفكار السوداء في مغطس أُضيف إليه بعض الخزامى. ينبغي أن تتوفّر لديك كمية كبيرة من الخزامى لأنك بحاجة إلى نقع 500 غرام من الأزهار الجافة في ثلاثة لترات من الماء الساخن لمدّة 10 دقائق. ثمّ يُصفّى السائل ويُضاف إلى ماء الحمّام. وهذا الحمّام هو أيضاً مضاد ممتاز للتعب!

ضدّ القمل وحبّ الشباب

يُنقع على البارد، ولمدّة 10 أيام، 100غ من الأزهار الطازجة في لتر من خلّ العنب الأبيض (يُفضَّل النوع العضوي منه!). يُصفّى ويُحفظ في قارورة مسدودة. يُستعمل هذا الخلّ لفرك جلد الرأس من أجل إبعاد القمل، وكغسول (لوسيون) للوجه من أجل محاربة حبّ الشباب.

الزيت المضاد للروماتزم

يوضع 50غ من الأزهار الجافّة في قارورة ويُضاف إليها نصف لتر من زيت الزيتون ويُترك المزيج لينتقع في الشمس مدّة أسبوع كامل مع تحريكه يومياً. ثمّ يُصفّى هذا الزيت ويُحفظ في قارورة مسدودة بعيداً عن الضوء. يُستخدم هذا الزيت لتدليك المناطق المؤلمة.

الزيت العطري

إن قائمة استعمالات زيت الخزامى العطري لا تنتهي! في الاستعمال الداخلي، يُنصح به لمكافحة الأرق، العصبيّة، الأمراض المعدية مهما يكن أصلها، أمراض المسالك التنفّسية (ربو، التهاب القصبات، كريب...)، الشقيقة، الدوار، كسل الأمعاء أو أيضاً الروماتزم وارتفاع ضغط الدم. ويُنصح بتناول 2 إلى 5 قطرات من زيت الخزامى العطري مرّتين أو ثلاث مرّات في اليوم، مع تذويبه في ملعقة عسل تُستعمل لتحلية نصف كوب من الماء الساخن أو شراب ساخن. في الاستعمال الخارجي، يمكن وضع الزيت صافياً أو محلولاً في الزيت النباتي، الكحول أو الخلّ وفقاً للاستعمالات.

ضد الصداع والشقيقة

يُدلّك الصدغان، الرقبة من الخلف والجبين بزيت الخزامى العطري، مع خلطه في ضعف كميّته من الزيت النباتي إذا كانت البشرة حسّاسة جدّاً. ويمكن أيضاً تحضير زيت بمزج 100 مللتر من الزيت النباتي مع 50 قطرة من زيت الخزامى العطري و30 قطرة من زيت النعنع العطري. يُستعمل للتدليك بالطريقة نفسها.

أزهار باخ

يناسبك الإكسير «Lavande» أو «Lavender» إذا كنت تشعر بالتوتّرات في داخلك. تجد صعوبة في الاستسلام للنوم. انزعاج دائم يجعلك عصبيّاً، من دون أن تعرف الأسباب. أنت حسّاس جدّاً. تترجّح أفكارك بين روحانية معيّنة، رغبة في الطهر والأحداث المادّية الطارئة. بتناولك الإكسير «Lavande»، تستعيد الهدوء. وستخرج تدريجيّاً من هذا الصراع المفرِط في التبسيط الذي يقوم على ربط ما هو مادي بالشرّ وبالتجربة، وربط الروحاني، الذي لا يمكن بلوغه، بالخير. لن تشعر بعد ذلك أنك مجبَر على الاختيار بين الجسد والروح، وتفهم أن الاثنين مترابطان.

الخَطْمِيّ

خَطْميّ دِمَشْقيّ، وَرد الزّواني، خَطْميّ الحدائق

Alcea rosea(lat.)
Hollyhock(Eng.)
Rose Trémière(fr.)

صديق الرئتين

لا يشبه الخطمي الورد في شيء، إلاّ في لونه. وينتمي إلى فصيلة الخُبّازيات وهو، مثلها، يهدّيء السعال.

يسهل التعرّف على خطميّ الحدائق. فعلى ساق عالية، تخرج أزهاره الجميلة من جوانب الأوراق. وأوراقه عريضة عند قاعدتها مثل أوراق القرعيّات لكنّها تصبح مسنّنة وواسعة عند الرأس. يمكن للأزهار أن تكون بيضاء، حمراء أو بنفسجية اللون. وكلّما دكن لونها، زاد محتواها من أحماض التنّيك وزادت فعاليتها. أهم استعمالات الخطميّ (والخبّازى) هي للمشاكل التنفّسية (سعال، التهاب القصبات، ربو...)، التهابات الحلق، وكافة اضطرابات المعدة والأمعاء (سوء هضم، التهاب المعدة، إمساك...). في الاستعمال الخارجي، يعالج الخطمي المشاكل الجلدية.

الخطمي، طريقة الاستعمال

تُقطف البتلات في جوّ مشمس، حالما تتفتّح الأزهار. تُترك لتجفّ في الشمس في طبقات رقيقة. لا شيء يضاهي فترة علاجية بالخطمي في فصل الخريف لتجنّب متاعب الشتاء.

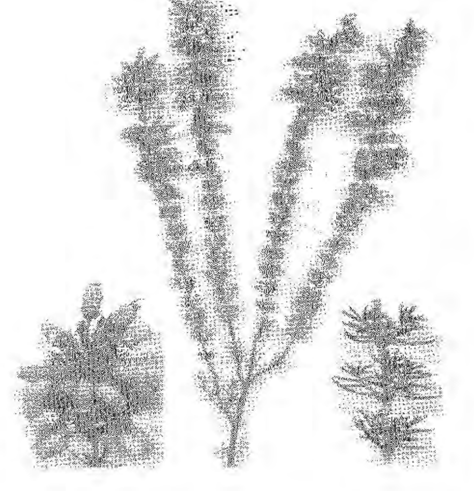
- الشراب الساخن: 40غ من الأزهار للتر من الماء. يُترك لينتقع 10 دقائق.
- الحمّام: نقيع مركّز من 150غ في 2 لتر من الماء، يُسكَب في ماء المغطس.

الخَلَنْج
حشيشة المكنسة

Erica cinerea or Calluna Vulgaris(lat.)
Bell-heather(Eng.)
Bruyère(fr.)

صديق المسالك البوليّة

يعيش الخلنج حيث لا يقدر أي نبات آخر أن يعيش، ويغرز جذوره بين الحصى ويتحمّل الرياح العاصفة كما يمتص كل ما في التربة ليكتسب مكوّنات ذات خاصيات علاجية ملفتة.



ينتمي الخلنج إلى الفصيلة الخلنجية Ericaceae. وتتفتّح أزهاره الليلكية، الوردية أو البيضاء من تمّوز (يوليو) إلى تشرين الثاني (نوفمبر)، فتغطّي بدرجات ألوانها الفاتحة الأراضي الرمادية في فصل الخريف. تنتظم الأوراق الدائمة في صفوف من أربع ورقات، تتراصّ على الغصينات. والخلنج جنبة صغيرة تمدّ أغصانها المتعدّدة في جميع الاتجاهات.. من سهوب سيبيريا إلى هضاب أميركا الشاسعة، من جنوب إفريقيا إلى اسكنديناڤيا، تتكيّف أصناف الخلنج الـ400 مع أقسى الظروف المناخية. ومن خصائص الخلنج أنه يبتعد عن الكلس. أمّا أنواع الخلنج المستعملة في أوروبا لخاصياتها الطبية فهي أنواع الخلنج البرّي التالية: Erica cinera وCalluna vulgaris.

المكوّنات والخاصيات

يحتوي الخلنج على أربوتوزيد هو مطهّر شديد الفعالية للمسالك البولية، نجده أيضاً في القَطْلَب وعنب الدب. وتقوم أحماض التنّيك بزيادة فعالية هذه المادة وتجعلها مستقرّة. والمكوّنات الأخرى (حمض الستريك،

كاروتين، أصماغ. . .) تجعل أيضاً من الخلنج نباتاً منقيّاً للدم، مدرّاً للبول، مضاداً للالتهاب وقابضاً للأنسجة.

لِمَن؟ لماذا؟

يُعتبر الخلنج أحد أفضل الأدوية المعالجة لكافة المشاكل البولية (باستثناء الحصى، حيث يُفضَّل استخدام شكير الزيزفون - والشكير هو الخشب الطري الواقع بين اللحاء الخارجي والخشب الصلب في ساق النبات). والخلنج فعّال أيضاً لمحاربة الروماتزم، لذا فإنه يُستعمل في الحالات التالية:

- التهاب الكلية والحُوَيصة (عدوى بولية مصحوبة بحمّى والتهاب كلوي مؤلم) وغيره من أمراض الكلى
- قلّة البول
- التهاب المثانة مع قيح في البول
- عدوى ناتجة عن (بكتيريا) العُصَيّة القولونية
- الألبومين (الزلال) في البول
- الروماتزم، التهاب المفاصل، النقرس. . .

وبدرجة ثانية، يتمتّع الخلنج بتأثير مقوٍّ للعضلات، لذا فمن المفيد تناوله قبل القيام بجهد كبير.

متى؟ أين؟ كيف؟

يُفضَّل استعمال أطراف النبتة التي تحمل الأزهار، ويمكن استخدامها طازجة أو مجفَّفة.

- في الاستعمال الداخلي: مغلي من 30غ إلى 50غ من الأزهار في $\frac{1}{2}$ لتر من الماء. يُغلى المزيج قبل أن يُترك لينتقع 15 دقيقة. يمكن تناول حتّى لتر كامل من هذا الشراب الساخن في اليوم الواحد.
- في الاستعمال الخارجي: للروماتزم واحمرار الجلد والبقع الحمراء المقشّرة.
  - المغلي المركّز: 500غ من النبتة الكاملة في 3 لترات من الماء. يُغلى لمدّة 10 دقائق قبل إضافته إلى ماء المغطس.

- زيت الخلنج: يوضع 60غ من الأزهار (الطازجة إذا أمكن) في ربع لتر من زيت الزيتون المعصور على البارد. يُترك لينتقع 15 يوماً مع تحريكه بانتظام. يُستخدم لتدليك الجلد وأماكن الألم عند المساء. يُقطف الخلنج في الجرود أو الحديقة أو يتم شراؤه جافاً (أقل فعالية). ونجد أيضاً كبسولات من الخلنج وخلاصة سائلة، وهذا الشكل الأخير هو الأفضل لأنه مصنوع من النبات الطازج.

نبات الأساطير

جنّ الأساطير صغار القامة، يركضون كالأرانب تحت جنبات الخلنج المتشابكة الأغصان. لهذا السبب لم نتمكّن قط من رؤيتهم! في ما مضى، كان الاعتقاد سائداً بأن الخلنج يطرد الأشباح، لذا فقد كان كل من يخرج للنزهة يتزوّد بغصن خلنج مزهر! ويحمي أيضاً الخلنج من النوايا السيّئة، نوايا اللصوص الذين قد يرغبون في مهاجمتك على الطريق أثناء ذهابك إلى سوق المواشي. لأنه منذ أقل من 100 عام، لم يكن بائعو المواشي في منطقة بريتانيا يعودون من سوق سانتونج من دون باقة من الخلنج مخبّأة تحت سترتهم. الآن، تصوّر حالة أخرى: الصيف شديد الحرارة والجفاف وتريد أن تمطر السماء. الأمر بسيط جدّاً: تحرق حزمة من الخلنج المخلوط مع السرخس، وستحصل على زخّة مطر بالكمية الكافية. يمكننا أن نضحك من هذه التقاليد الساذجة، ولكن يمكننا مع ذلك أن نصدّق خاصيات الخلنج الواقية.

الخلطات المفيدة

- للعدوى البولية المتكرّرة أو العنيدة، يُحضَّر مغلي من خليط من 30غ من أزهار الخلنج و30غ من أحد النباتات التالية في لتر ماء (يُشرب خلال النهار حتى زوال الأعراض):
  - الأسبيرولة العطرية
  - سِمات (شوشة) الذرة
  - عنب الدب
  - عصا الذهب

- شكير الزيزفون (الخشب الطري بين اللحاء والخشب القاسي)، في حالات الحصى البولية.

ينبغي للرجال الذين يعانون من التهاب البروستات أن يجرّبوا تناول شراب الخلنج الساخن مع تناول بزر القرع بانتظام (على شكل كبسولات، خلاصة سائلة أو زيت).

◀ للروماتزم، يُخلط الخلنج مع نفس الكمية (30غ لكل منهما في لتر ماء) من أحد النباتات التالية:
- ذنب الخيل (كنباث)
- جذور الفريز (الفراولة)
- صعتر
- مُرّان (أوراق)

الخلنج في الحديقة

يتكاثر الخلنج بالترقيد (حني الأغصان ودفنها في التربة) أو التقسيم أو بغرس الأغصان أو أجزاء منها.

◀ بالنسبة لـ Caluna vulgaris (التي تهمّنا لخاصياتها الطبية)، من السهل جداً قطف بضعة أغصان من الخلنج (ساق نبتت في السنة نفسها) خلال نزهة في الخريف أو بداية الشتاء، بعد الإزهار. يكفي إزالة الأوراق عن الجزء السفلي من الساق وتغطيسه في تربة غير كلسية شديدة السيولة، ويُفضَّل من تربة الخلنج. بعد بضعة أيام، تُغرس الساق في أصيص أو حوض (يُغرز 10 سنتيمترات في التربة) في مكان دافىء. يُعاد غرس الشتول بعد ظهور الجذور. في فصل الربيع وبداية الصيف: يتم إحداث حفرة لاستبدال تربة الحديقة بتربة خلنج. تُغرس الشتول على مسافة حوالى 30 سنتيمتراً بعضها من بعض في مكان معرَّض للشمس والهواء، لا يقع أبداً في الظلّ.

الخيزران المعروف

Bambusa arundinacea (lat.)
Common Bamboo (Eng.)
Bambou (fr.)

نبات الظهر

ماذا لو أصبح ظهرك متيناً ومرناً كساق خزيران؟ دعونا لا نحلم، ولكن الأكيد في الأمر هو أن خلاصة الخيزران يمكنها تقوية النسيج الضام وتجديد المعادن في العظام، مما يسمح بإزالة الأوجاع القَطَنية (في أسفل الظهر) وغيرها من أشكال الروماتزم المزمنة.

هناك حوالى ألف نوع من الخيزران لم تُفهرَس وتُصنَّف جميعها بعد. والنوع المستخدَم كنبات طبّي هو Bambusa arundinacea: نبات شائع يُزرع أو ينبت في جميع أنحاء آسيا وخصوصاً في الصين والهند. ويمكنه أن ينمو إلى ارتفاع 30 متراً ولا يزهر، على غرار معظم أنواع الخيزران الأخرى، إلاّ مرّة واحدة كلّ 30 أو 50 سنة.

أحد أسس الطب الهندي

في البلاد الآسيوية المدارية، لا يُستخدم الخيزران فقط لبناء المنازل وصنع الأثاث وتشييد الجسور ولكن أيضاً كنبات طبّي شديد الأهمية. فالأوراق، التي تُعتبر مضادة للالتهاب ومعزّزة للدورة الدموية ومدرّة للبول ومقوّية، تُعطى على شكل مغلي للأمهات الشابات بعد الوضع. وتُستخدم البزور كمدرّ للبول وملّين للمعدة. وتعالج الجذور، المطهّرة والمسكّنة للألم والقابضة للأنسجة، آلام المفاصل والتعب. وتوصف النبتات الأنثوية كعلاج طارد للحمّى، مقشّع (يساعد على إخراج البلغم)، مقوٍّ، مثير للشهوة

الجنسية، مضاد للالتهاب ومضاد للروماتزم. وهذه الخاصيّات الأخيرة هي التي أثارت اهتمام العلماء الغربيين.

منجم غني بالكوارتز النباتي

يُستخرج الجزء المستعمل من الخيزران من النبتات الأنثوية التي تفرز السيليكا بكثافة مرتفعة جدّاً، تصل حتى 99%، حتّى أن الكيميائيين يقارنون هذه المادّة بالكوارتز! لكنّ الخيزران يحتوي أيضاً على معادن (كلسيوم، بوتاسيوم، حديد، صوديوم..) ومواد أخرى (كولين، بيتايين...).

مثالي لمحاربة الروماتزم

تسمح السيليكا النباتية بتعزيز امتصاص الفسفور، تنظيف الفضلات داخل الخلايا، تعزيز بعض الأنسجة وإزالة الكولستيرول. وهذه الخاصّيات التي تتمتّع بها السيليكا النباتية تجعل الخيزران مفيداً جداً للحالات التالية:

- الكسور
- الروماتزم الحاد أو المزمن
- الشعر المتقصّف أو الباهت، الأظافر الهشّة
- التعب المزمن
- تصلّب الشرايين.

وهناك أيضاً مواد أخرى بالطبع لها أهميتها في معالجة آلام الظهر التي تقترن فيها، في الكثير من الأحيان، مشاكل العضلات والعظام والجهاز العصبي:

- للكولين والبيتايين تأثير على عضلات الهيكل
- الكلسيوم ضروري للعظام
- البوتاسيوم يحفّز عمليات الأيض (metabolism) في الخلية وهو ضروري لعمل العضلات ويؤدّي نقصه إلى تشنّج العضلات والشلل.
- يستحق الحديد شهرته في تقوية الدم.

الخيزران في مطبخك

اقطف صباحاً النبتات الصغيرة، أي تلك التي فرّخت خلال الليل. وبعد

تقشيرها لنزع غلافها الواقي والأجزاء القاسية منها، تُغلى عشرين دقيقة تقريباً مع 3 أو 4 قطع من السكّر لإزالة المرارة. تُقدَّم بعد ذلك مع صلصة بالخل أو بعصير الحامض والزيت أو مع الثوم أو البقدونس أو محشوّة باللحم المقدّد مثل الأنديف. لا تتردّد في إضافة القليل من زيت الزيتون المعصور على البارد: من المثبت أن هذا الزيت يبطىء ترقّق العظام وأنّه سلاح فتّاك ضد الروماتزم.

الخيزران في حديقتك

الخيزران نبات تزييني بامتياز. ويلعب البستانيون أكثر فأكثر على الأنواع المختلفة، على الأحجام والأشكال والألوان. الخيزران المعروف arundinacea، وهو النوع الذي يهمّنا، منتشر جدّاً في الصين وفي كوريا، لكنّه أقل انتشاراً عندنا، ربما لأنّه عادي أكثر من اللازم... ولأنّه يخز! في آسيا، يمكن لهذا النوع أن ينمو إلى علو 30 متراً ويُزرع لتشكيل سياجات لا يمكن اختراقها (يلقّب «بالأسلاك الشائكة الطبيعية»)، ولإنتاج معجون الورق وكبسولات الخيزران. من الصعب جدّاً حدّ أو إزالة المناطق التي يحلو للخيزران أن ينبت فيها لأن الجذامير تتكاثر، تغوص وتعود للظهور بشكل مستمرّ. لإبعاد أي خطر لغزو الخيزران للمساحات الأخرى ولنقل الخيزران إلى الداخل في الشتاء، يُفضّل أن تقتني أحد الأصناف «القزمة» العديدة التي تنمو في الأحواض والأصص.

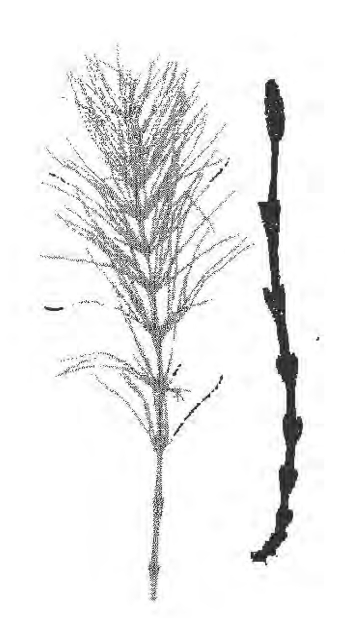
ذَنَب الخَيْل

كُنباث الحقول، حشيشة الطوخ،
قطع وصل، ذيل الحصان

Equisetum arvense(lat.)
Field horsetail(Eng.)
Prêle(fr.)

نبات مجدّد للمعادن

ذنب الخيل هو أحد أغنى النباتات بالسيليكا والكلسيوم: مادّتين ضرورتين للعظام والدم.



إن تركيب ذنب الخيل يجعل منه نباتاً ذا خاصيات استثنائية مدرّة للبول، مجدّدة للمعادن وقاطعة للنزف. ونظراً إلى كونه يسهّل إعادة تكوين الغضروف، يحسّن ليونة الأوتار ويسرّع تدعيم الكسور عبر تكوّن نُدبة العظم، يُنصح باستعماله في حالات خسارة المعادن من الجسم: كسور، ترقّق العظم، آلام الظهر... وذنب الخيل مدرّ فعّال للبول أيضاً ممّا يجعله مفيداً ضدّ الوزن الزائد، التهاب المثانة والنقرس...

في الاستعمال الخارجي، يعالج مغلي ذنب الخيل، أو الصبغة الأُمّ، الجروح، قرحات الساقين، القلاع أو الحموّ (عبر حمّامات الفم).

مصدر سيليكا أكيد

رماد ذنب الخيل غني جدّاً بالسيليكا حتّى أن الحرفيين، الذين كانوا يصنعون في ما مضى أواني القصدير، كانوا يستعملون هذا الرماد لتبييض الأواني وصقلها من دون تجريحها. ويحتوي ذنب الخيل على نسبة عالية من الكلسيوم، وأيضاً من المنغنيز، الحديد، الفسفور... ونظراً إلى أن هذا النبات لا يحمل أوراقاً ولا أزهاراً فهو يختزن هذه المواد في ساقه.

ذنب خيل شهر أيّار

لذنب الخيل نوعان من السوق: السوق التي تخرج في مطلع الربيع (وهي خصبة) والسوق التي تنبت في شهر أيّار (وهي عقيمة). والسوق التي تُستعمل في الطبّ الشعبي هي تلك التي تنمو في أيّار (مايو). وهذه السوق بالتحديد هي التي تحتوي على العناصر الفاعلة الأكثر فائدة وعدداً. تُقطف هذه السوق في الصيف قبل تجفيفها لاستعمالها طوال السنة.

السيليكا، صديقة المفاصل

السيليكا مادّة طبيعية تنبّه تركيب الكُلاّجين. وهي تسهّل بالتالي إعادة تشكّل الغضروف، الذي كثيراً ما يتأذّى مع التقدّم في السن. ونظراً إلى تعزيزها مرونة الأنسجة، فهي مفيدة جدّاً أيضاً للعظام بشكل عام، للأسنان، الشعر والأظافر. كما أن لها أيضاً خاصيات مثيرة للاهتمام تعمل على إعادة التوازن العصبي.

سيليكا وكلسيوم لعظام صلبة

يحتوي أيضاً ذنب الخيل على نسبة عالية من الكلسيوم، وهو عنصر يعزّز، مع السيليكا، صحّة العظام وصلابتها. لذا فإنه يُستعمل دون تردّد في حال احتياج الجسم لكميات زائدة من المعادن. وقد أظهرت التجارب فعاليته في تدعيم الكسور. وتحسّن أيضاً السيليكا تمثيل الفسفور (استخدام الجسم للفسفور). الذي يشكّل هو أيضاً عنصراً حاسماً في ضمان صحّة العظام (ولحسن عمل الدماغ!).

السيليكا، لطرد السموم

إلى جانب خاصيات ذنب الخيل الأساسية المجدّدة للمعادن، تُضاف تأثيرات مدرّة للبول مثيرة للاهتمام. وتُستعمل السيليكا لهذا الغرض منذ قرون من أجل تنظيف الجسم من الفضلات والسموم. ويمكن لهذا النبات تحسين نسب السكر أو الدهون المرتفعة في الدم.

مانع واحد أساسي لاستعمال ذنب الخيل

يُحظَّر تناول ذنب الخيل في حالات ارتفاع ضغط الدم.

ذنب الخيل: طريقة الاستعمال

- الكبسولات: تُتَّبع تعليمات المصنِّع.
- الصبغة الأُمّ: 30 قطرة، مرّتان في اليوم.
- في السلطة: الفروع الصغيرة الخضراء الطازجة.
- المغلي: 80غ من النبتة الطازجة أو 15غ من النبتة الجافة في لتر من الماء. يُترك ليغلي 30 دقيقة. يُصفّى. يُشرب منه فنجان قبل كل وجبة طعام.

  للأطفال: عدم تجاوز ملعقة طعام في اليوم.

كيف نتعرّف إليه

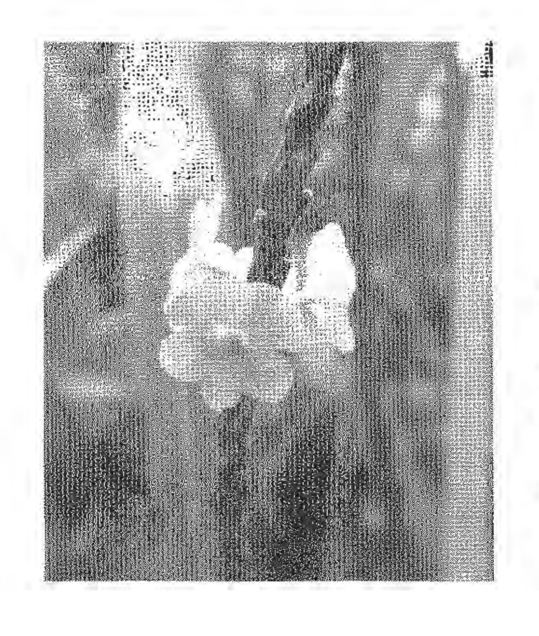
ينبت ذنب الخيل في الحقول وعلى جوانب الدروب الرطبة. في الربيع، تكون الساق ضاربة إلى الحمرة وقصيرة (10 إلى 20 سنتم) تحمل في أعلاها سنبلة منتجة للأبواغ spores وليس لها أي خواص طبّية. من أيّار (مايو) إلى تمّوز (يوليو)، تصبح السوق بعلو 60 سنتم خضراء اللون ومجوَّفة، كما تحمل أغصاناً مفصلية (ذات مفاصل): هذه هي السوق التي ينبغي قطفها. ويجب عدم الخلط بين هذا النبات وبين ذنب خيل المستنقعات الأكبر حجماً والسامّ.

رِعْيُ الحَمَام

النّاظِلي، البربينا، الفرفينا، الترنجية

Verbena(lat.)
Vervain(Eng.)
Verveine(fr.)

للهضم والهدوء



هناك نوعان مختلفان من رعي الحمام: المخزني والعطري،، وهما نباتان مختلفان.

يجب عدم الخلط بين رعي الحمام المخزني ورعي الحمام العطري. إذا كان لكليهما تأثيرات هضمية ومهدّئة، فليس لهما نفس العطر، أو نفس التركيب، أو نفس الخاصيات. لا خطر في حال الغلط، إنما من الضروري معرفة ما نستعمله.

رعي الحمام المخزني Verbena officinalis

يُعرف أيضاً بالعشبة المقدّسة، عشبة الدم أو عشبة السحرة، وهو نبات طبّي مهمّ، لعب دوراً كبيراً حتّى ظهور الأدوية الكيميائية. ورعي الحمام نبات عشبي معمّر يمكن لساقه الرفيعة المربّعة أن تصل إلى علو 80 سنتم. تنتظم الأزهار، ذات التويجات الفاتحة الزرقاء أو الوردية، على شكل سنابل. يحبّ رعي الحمام الأماكن غير المزروعة، أطراف الغابات أو المنحدرات حتى ارتفاع 1500 متر.

الهضم قبل كل شيء

تحتوي الزهرة على أحماض التنّيك، على لعاب نباتي وصابونين وعنصر فاعل خاص بها هو الفربِنالوزيد.

إن رعي الحمام المخزني عديم الرائحة ومرّ الطعم ويتمتّع بخاصيات مضادة للتشنّج، طاردة للحمّى، مهضّمة ومقشّعة (طاردة للبلغم). وهناك العديد جدّاً من المستحضرات الصيدلانية التي تحتوي على رعي الحمام. وتُشتهر أيضاً المشروبات برعي الحمام بتسهيل عملية الهضم بعد وجبة طعام دسمة. ونظراً لتنبيهه إفراز العصارات الهضمية، يفتح رعي الحمام الشهية أيضاً. فينبغي عدم الإسراف في تناوله إذا كنت تسعى إلى خسارة الوزن! بالمقابل، إذا كنت تحبّ الطعام اللذيذ وتعاني من صعوبة في الهضم أو من تشنّجات هضمية مؤلمة، فلا تتردّد! إلى جانب هذا الاستعمال الأساسي، يُنصح أيضاً باستعمال رعي الحمام في الحالات التالية:

- الرضاعة (يسهّل درّ الحليب)،
- التهاب الحلق وآلامه،
- الحمّى،
- ارتفاع ضغط الدم،
- الآلام العصبية في الوجه والصداع النصفي،
- توتّر الأعصاب،
- خفقان القلب،
- المالاريا
- الروماتزم،
- السعال.

على سبيل الاحتياط، ينبغي على النساء الحوامل الامتناع عن تناول رعي الحمام المخزني حتّى اقتراب موعد الولادة: فهذا النبات، ومن غير أن يكون مجهِضاً، يُشتهر بتسهيل عملية الوضع.

أين؟ متى، كيف؟

نجد رعي الحمام المخزني على شكل نبتة جافة. ولكن نظراً لافتقاره إلى أي عطر واضح، كثيراً ما يُخلط مع نباتات أخرى (بولدو، نعنع، خطميّ، زيزفون، ورق البرتقال، إلخ) لزيادة تأثيراته. فنجده بالتالي في زهورات للهضم، الروماتزم، الثقل في الساقين أو توتّر الأعصاب.

◀ في الاستعمال الداخلي: بعد كل وجبة طعام، يتم شرب فنجان من النقيع

(20غ لكل لتر ماء). بالنسبة إلى الكبسولات، يجب حساب 1غ من النبتة الجافة، يؤخذ مع كوب ماء (وفقاً لتعليمات المصنِّع).

- في الاستعمال الخارجي: يمكن وضع كمادات مبلّلة بمغلي رعي الحمام على أماكن الروماتزم، الالتواءات والآلام العصبية. تُغلى لمدّة 10 دقائق حفنة (حوالى 100غ) من النبتة لكل لتر ماء. تُبلَّل قماشة نظيفة بالنقيع وتوضع على مكان الألم حتّى تبرد.

رعي الحمام العطري Lippia citriodora

يختلف رعي الحمام العطري كثيراً عن رعي الحمام المخزني وهو، كما يدلّ عليه اسمه نافذ العطر. إن هذا النبات جنبة بعلو مترين تُزرع في أميركا الجنوبية وشمال إفريقيا ومنطقة بروفنس. وقد جعلته رائحته الليمونية يُسمّى باللاتينية Lippia citriodora، أي رعي الحمام الليموني الرائحة.

ويحتوي رعي الحمام الليموني الرائحة على زيوت عطرية (خصوصاً السيترال) مركّزة أكثر من زيوت رعي الحمام المخزني، لكنّه أقل غنى بالعناصر الفاعلة. ونجد رعي الحمام الليموني الرائحة (أقل فعالية ولكن أنفذ عطراً من نسيبه المخزني) في أكياس الزهورات الصغيرة أو في خلطات الزهورات. في صناعة المستحضرات التجميلية، يدخل رعي الحمام العطري، المخلوط مع الشاي الأخضر أو الخزامى، في تركيب كريمات للبشرة الجافة وجلّ الاستحمام.

الامتناع عن الاستعمال الطويل الأمد

يُستعمل أيضاً رعي الحمام العطري للمشاكل الهضمية والعصبية، ويؤخذ في شكل شراب ساخن (15غ من الأوراق لكل لتر ماء). ويمكنه أن يعطي أيضاً نتائج جيّدة في حالات طنين الأذنين، أوجاع الرأس، الخفقان والغثيان. لكنّ الحذر واجب، إذ يمكنه التسبّب بتهيّج في المعدة ولا يُنصح باستعماله لوقت طويل. ونظراً إلى تأثير الزيت العطري المحسِّس للضوء، ينبغي استعماله بحذر: يمكن أن تظهر بقع جلدية بعد التعرّض للشمس. كما يُحظَّر استعماله داخلياً أو على الأغشية المخاطية.

أساطير وتقاليد

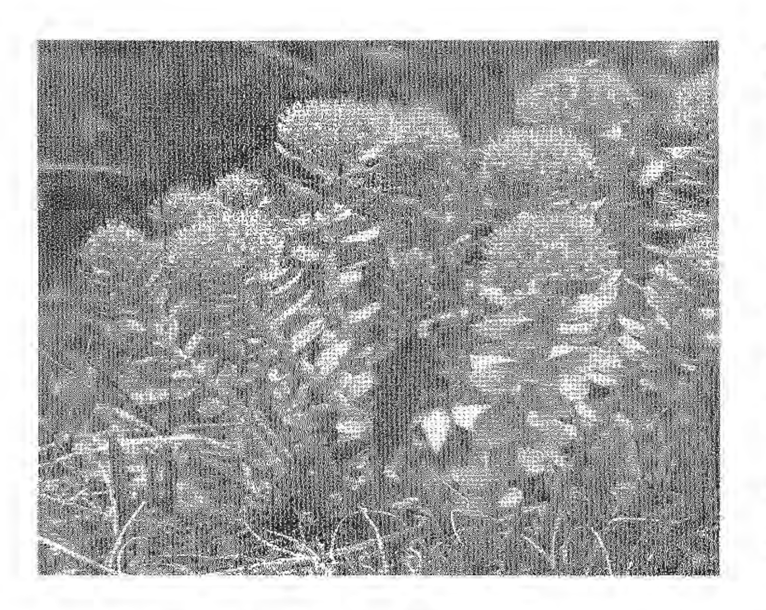
كان رعي الحمام يُعتبر، في جميع أنحاء العالم ولوقت طويل، نباتاً سحريّاً قادراً على شفاء الذين يفركون به أيديهم. وكان الرومان قد كرّسوا رعي الحمام لفينوس، إلهة الحبّ، وكانوا يصنعون منه باقات جالبة للسعد. وكان الكهّان والسحرة يستعملونه لتحضير شراب الحب، إلقاء سحر، حماية طفل أو بيت.

الروديولا

Rhodiola rosea(lat.)
Rhodiola, Rose-root(Eng.)
Rhodiola(fr.)

نبات آت من البرد يسمح للجسم بالتأقلم

بالرغم من كونه لم يدخل إلاّ مؤخّراً إلى أوروبا، فقد بدأ الروديولا ينافس بجدّية الجنسنغ.



والواقع أن هذا النبات الذي ينمو في الجبال يعالج عدداً من العلل والأمراض الحالية، وليس العلل البسيطة فقط.

ينتمي الروديولا للنباتات الطبّية التقليديّة في الصين، صربيا، روسيا، أوكرانيا إضافة إلى التيبت وجبال الكاربات. كان هذا النبات مجهولاً تقريباً منذ حوالى عشرين عاماً لكنّه بدأ حاليّاً يتخطّى الجنسنغ في لائحة النباتات الخمسين الأولى التي تُباع في العالم. وهناك أكثر من 5000 موقع على الإنترنت تعرض كبسولات من الروديولا! وقد جاء نجاحه في الولايات المتّحدة مباشرة بعد سقوط جدار برلين الذي وقّع نهاية الحرب الباردة بين الكتلة السوفياتية والبلدان المعروفة بالرأسمالية.

جذر الرياضيين

يؤكّد قول سيبيري مأثور أن «مَن يشرب شراب الروديولا الساخن كل يوم، سيعيش أكثر من 100 عام». لطالما شرب الرياضيون الروس الروديولا بانتظام لتحسين أدائهم. إلاّ أن الروديولا ليس فقط نباتاً يزيد المقاومة عند

بذل مجهود عضلي، ولكن له أيضاً تأثير منظّم لدقات القلب، عمل مضاد للأكسدة ومضاد للشيخوخة، كما أنّه يقوّي الدفاعات المناعية. ويأتي نجاحه الحقيقي من إحدى خاصياته الأخرى: زيادة النشاط الجنسي عند الرجل والمرأة.

الدراسات العلمية

كان لا بد لمثل هذا النبات أن يثير اهتمام علماء النبات والأطبّاء الأميركيين والروس. وقد نُشرت بالتالي دراسات لا تُحصى عن الموضوع. وقد أصبح تركيب الروديولا الكيميائي معروفاً بالكامل: هناك بشكل أساسي الفينولات المتعددة (روزافين، روزافيدين، روديولوزيدات، ساليدروزيدات...)، زيت عطري، فلافونيات، وأحماض تنّيك. واستناداً إلى دراسات سريريّة، يقارن الدكتور زكير رامازانوف، أستاذ الكيمياء الحيويّة النباتية، فعاليّة الروديولا بفعالية الأوفاريقون في حالات الاكتئاب: على 128 شخصاً مكتئباً، تتراوح أعمارهم بين 17 و55 عاماً، شعر 84 شخصاً بالتحسّن بعد فترة علاجية من الروديولا، ويدخل هذا النبات في العديد من المستحضرات التقليدية المثيرة للرغبة الجنسية مثل «الناستوجكا» (أنظر في الإطار أدناه)، لذا فقد أصرّ العلماء على التحقّق من خاصياته: في 74% من الحالات، حسّن الروديولا مشاكل الرجال الذين يعانون من القذف المبكر أو من قصور الانتصاب. وهذا النبات فعّال أيضاً على ما يبدو لتنبيه الرغبة الجنسية عند المرأة!

الناستوجكا Nastojka

في كافة بلدان الاتحاد السوفياتي السابق، نجد دواء يُشتهر بأنّه يشفي كافة الاضطرابات الجنسية: الناستوجكا. وهذا الدواء هو نقيع طويل الأمد لجذور الروديولا في الكحول. وكحول الفاكهة أفضل طبعاً من الفودكا، كما أن الجذر الطازج أفضل من المجفَّف. سواء كانت الناستوجكا جيّدة أم رديئة فإنّها تؤخذ بجرعة من ملعقة طعام واحدة بعد الفطور، الغداء والعشاء.

شيء من علم النبات

الروديولا زهرة صفراء كرويّة رائعة (شبيهة نوعاً ما بأقحوان اليابان). وتحمل النبتة الكثير من الأوراق الرقيقة الرمحية الشكل التي تحدّها أسنان حادّة والتي تتوجّه نحو السماء. للروديولا رائحة الورد، مما منحه اسمه اللاتيني **Rhodiola rosea**. وهو ينمو بشكل جنيبات على ارتفاع يتراوح بين **2500** و**4500** متر. في المناطق المعتدلة، يمكن للون الأزهار الأصفر أن يميل إلى الأخضر الفاتح وتوشّحه بقع ضاربة إلى الحمرة. ينتمي الروديولا إلى فصيلة المُخَلَّدات، إلى النباتات اللحيمة. ويُطلق عليها هذا الاسم لأن أوراقها سميكة غليظة وتحتوي على العصارة (النباتات العُصارية). وتنبت إحدى نسيبات الروديولا المعروفة بمخلَّدة السطوح **Semperrivum tectorium** على سطوح وجدران المنازل وهي أيضاً نبات طبّي. وتوصَف مخلَّدة السطوح لكافة علل الفم (قُلاع)، لمسامير وتكلكل القدمين، للبواسير، لحرقة المعدة والإسهال. بالعودة إلى الروديولا ، هناك عشرات الأنواع منه. والنوع الذي يهمّنا **Rhodiola rosea** أو **Sedum roseum** أو **King T'ieng** بالصينيّة، أو **Orpin**، لا ينبت فقط على منحدرات التيبت أو جبال الكاربات ولكن أيضاً في الألب الفرنسية، الإيطالية والسويسرية. وهو بالطبع نبات محَمي في هذه المناطق الأخيرة ويُمنع بالتالي قطفه في الطبيعة. أمّا الروديولا الذي نتناوله في كبسولات فهو نتاج زراعي: يبلغ الاستهلاك العالمي عشرات الأطنان.

سليف السيروتونين

السيروتونين مادة تركّبها خلايا الأمعاء ثم ينقلها الدم لتُخزن في جميع أنحاء الجسم تقريباً. وتنقل السيروتونين المعلومات من كل عضو في الجسم إلى الدماغ عبر الجهاز العصبي. نجد أيضاً السيروتونين في النخامى وهي تنبّه إفراز العديد من الهرمونات. ويؤدّي سوء انتظام السيروتونين إلى انخفاض مقاومة الضغط النفسي وزيادة الحساسية للشقيقة. كما أن للسيروتونين تأثيراً مُضَيِّقاً للأوعية الدموية وهي تنبّه حركة الأمعاء التي تسمح بمرور الطعام والهضم. وقد يكون الروديولا سليفاً للسيروتونين، فيحسّن تركيبه وفعاليته. لهذا السبب يحلّ الروديولا العديد من المشاكل المتّصلة بالجهاز العصبي: نعاس، ضغط نفسي، صداع، اكتئاب...

النبات المثالي للتأقلم

لقد تعلّم هذا النبات الذي يغرز جذوره في حصى الجبال كيف يتأقلم مع البرد ومع صعوبة إيجاد الماء والمغذّيات. يتشبّث الروديولا بالمنحدرات الجبلية حيث تهزّه الريح وينمو في جنيبات صغيرة متجمّعة معاً. وهذه القدرة المدهشة على التأقلم مع عناصر الطبيعة تمنح هذا النبات قدرة مذهلة على المقاومة. وتنقل هدية الطبيعة هذه الخاصيات عينها للناس (والحيوانات) الذين يستهلكون جذورها: مقاومة البرد، الأمراض، التعب...

جميع الخاصيات باختصار

أُخذت استعمالات الروديولا التالية من دراسات علمية عديدة ولا سيّما من الدراسة الأميركية الموجَّهة للمتخصصين في المجال الصحّي في الولايات المتّحدة.

- يحمي الجهاز القلبي الشرياني: يجب أن يذكر الأشخاص الذين يتبعون علاجاً معيّناً لطبيبهم أنهم يتناولون الروديولا، من جانب الحيطة ولتكييف الجرعات بشكل أفضل.
- ينظّم سرعة نبض القلب ويخفّف خفقانه
- ينشّط الرغبة الجنسية عند المرأة
- يزيد الأداء الجنسي عند الرجل
- يعالج الإحباط النفسي والاكتئاب، سواء كانا خفيفين أم شديدين، موسميين أم مزمنين
- يبطيء الشيخوخة (الروديولا مضاد للأكسدة)
- ينظّم انخفاض سكّر الدم
- يقوّي الدفاعات المناعية
- يحمي الجسم أثناء المعالجة الكيميائية (يجدر ذكر المسألة للطبيب)
- يقوّي العضلات والجسم
- يزيد مقاومة الجسم في حالات الجهد

- يدعم الجسم في المباريات الرياضية (لا يدخل الروديولا، كما الحسك، في قائمة المواد الممنوعة)
- يقوّي الذاكرة
- ربما يحسّن حالات الشقيقة (الصداع النصفي) والهبّات الساخنة
- قد يحسّن النوم والمرور المعوي.

وصفات معيارية وتأثيرات جانبية

يأتي معظم الروديولا المسوّق في أوروبا الغربية من الولايات المتحدة التي تستورده من الصين، روسيا أو رومانيا وتحوّله إلى مكمّل غذائي معياري (يحمل عياراً محدداً). ومن المهم جدّاً حفظ العناصر الفاعلة وتحديد جرعاتها بطريقة «معيارية» نظراً إلى أن الحاجات تُقدَّر بحوالى 100 ملغ/ اليوم بنسبة 1% من الساليدروزيدات و40% من الفينولات المتعددة. ويفسّر النقل والتحويل الثمن المرتفع نسبياً التي تُباع به علب الكبسولات (أو الأقراص). ونجدها خصوصاً في محالّ المنتجات الغذائية الصحيّة. وتكون الكبسولات عامّة من 50 ملغ، لذا يكفي تناول كبسولتين منهما في اليوم. ويجب انتظار ظهور النتائج (كما في حالة معظم النباتات) حوالى الأسبوع. ويُنصح بتناول الكبسولات في فترات علاجية من شهر واحد كلّ مرّة. ولا جدوى على الإطلاق من تجاوز الجرعات الموصى بها: فذلك لا يزيد «أداء» المنتَج ولا «أداءك» أنت. لا يوجد أي تأثيرات جانبية معروفة عند تناول الجرعات الموصى بها. ولكن توخّياً للحيطة (تسويق الروديولا لا يزال حديثاً جدّاً لكي نحصل على نتائج تغطّي عدّة سنوات) ينبغي على المرضى أو الأشخاص الذين يخضعون لعلاج بالأدوية، أو على النساء الحوامل والأطفال أن يمتنعوا عن تناول الروديولا.

الــزّان
عيش السواح، فيقس

Fagus sylvatica(lat.)
Common beech, European beech(Eng.)
Hêtre(fr.)



قد يكون ساماً ولكنه مفيد جداً

كان الزان يُستعمل كثيراً في الماضي ضمن الطب الشعبي لكنه قد يكون ساماً (ثمار الزّان) ومسرطِناً أيضاً (قطران، يُعرف بالكِرْيوزوت، يستخرَج من الخشب). ولكن جميع المواد الطبيعية الفعّالة تصبح بالضرورة سامّة إذا ما تم تناولها بكميات مفرطة. والحلّ هنا هو احترام الجرعات الموصى بها.

أسهم الكريوزوت الشهير، الذي أصبح مذموماً اليوم، في التخلّص من داء السلّ. لكن الحرص يقتضي تناول الكريوزوت في شكله التجانسي Kreosotum، الذي قد يكون مفيداً ضد حالات السرطان، خصوصاً في منطقة الأمعاء، وضد العديد من المشاكل الهضمية الأخرى. في المعالجة التقليدية بالنبات، تُستعمل ثمار الزّان وخصوصاً لحاء (القشرة الخارجية) الأغصان اليانعة التي يبلغ عمرها 2 إلى 3 سنوات. ويحتوي الزان على مكوّنات تجعل منه مطهّراً قويّاً، قابضاً للأنسجة، مضاداً للالتهاب وطارداً للحمّى. يتم تناول 2 إلى 3 فناجين من مغلي الزان: 30غ من النبتة للتر من الماء.

إحدى «أزهار باخ»

ينتمي الزّان «Beech» إلى الأدوية التي ركّبها الدكتور إدوارد باخ. ويتوجّه «Beech» للأشخاص الذين يسعون دائماً إلى الكمال، الذين يريدون دائماً تحسين الأمور من حولهم، لكنهم لا يشعرون أبداً بالرضا. ويمكن أن يتفاقم تعصّبهم لآرائهم ومواقفهم وكذلك حسُّهم الانتقادي بسبب نقص عاطفي.

يُبدون برودة وتصلّباً وأحياناً كبرياء وغطرسة أيضاً. يساعد الدواء

«Beech» للوصول إلى مزيد من التسامح والانفتاح وللإقرار بأنه لا يوجد حلّ واحد فقط لكل مسألة. إذا شعرت أنك معني بالأمر، فسترى أن دواء «Beech» سيباعد بين نوبات الشعور بالظلم أو بالغيرة التي تنتابك، كما أنّه سيجعلك أكثر وُدّاً ودفئاً في علاقاتك مع محيطك. وستلاحظ أيضاً أن الانحرافات الغذائية والاضطرابات المعوية ومشاكل العينين أو الدورة الدموية التي تعاني منها ستتباعد أكثر فأكثر.

أساطير وتقاليد

في الماضي، عندما كانت «حطبة الميلاد» **Bûche de Noël** من الخشب، من الخشب الحقيقي وليس من الشوكولا، كانت في أغلب الأحيان من خشب الزان.

وكانت العادات تختلف باختلاف المناطق: في بروفنس، كانت تُعمَّد بالنبيذ قبل حرقها؛ في بريتانيا، كان رماد الحطبة يُجمع ويُستعمل في طقوس شعبية. لا تزال الخرافات المحيطة بالزان كثيرة جدّاً وتتناول في معظمها فترة الخروج من المراهقة. فعلى سبيل المثال، كان الشبّان في كانتون نوشاتيل مضطرّين لانتظار تفتّح أزهار الزان، في أيّار (مايو)، قبل التغزّل بالشابات. وفي بعض القرى من منطقة بورغون، كان غرس غصن زان ليلاً أمام باب أحد المنازل يعني أن ابن البيت يجب أن يتصرّف كرجل... ويذهب للعمل في الحقول.

شيخ محترم

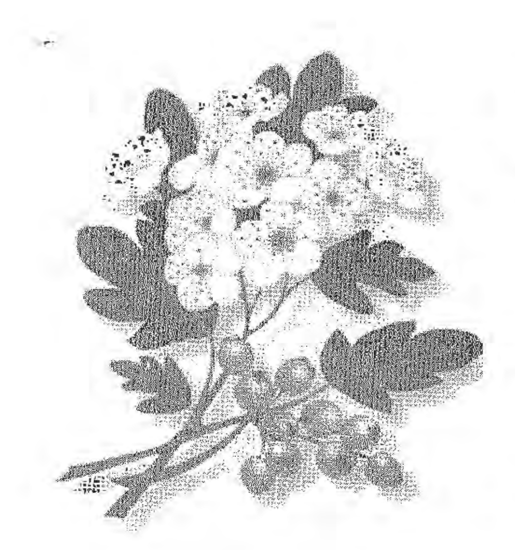
الزان هو إحدى أقدم الأشجار في العالم يبلغ علو الزان المعروف 40 متراً ينمو في معظم الغابات الأوروبية المُعْبِلة (ذات أوراق عريضة تسقط في الشتاء). جذع الزان أملس، رمادي فضّي اللون. وقد يكون شكله مستطيلاً مشيقاً عندما ينمو في الغابة، أو يشكّل تاجاً (الجزء الأعلى من الشجرة فوق الجذع) عريضاً، كرويّاً مع الكثير من الأغصان. في الربيع، تظهر الأوراق والهُرَيرات(*) (أو القِدَد) catkins الذكرية والأنثوية في الوقت عينه. أوراق الزان بيضوية الشكل، خضراء فاتحة اللون، ذات عروق مستقيمة.

(*) الهريرة أو القِدّة نظام ازهرار مركّب وتحمل أطرافها المتموّجة الشكل زغباً ناعماً عندما تكون صغيرة. يمكن للزان أن يعيش مئات السنين ونادراً ما يُصاب بالصواعق، خلافاً للبلّوط، الذي يُضرَب أكثر منه بـ45 ضعفاً. في الخريف يتلوّن الزان بالأصفر إلى البنّي.

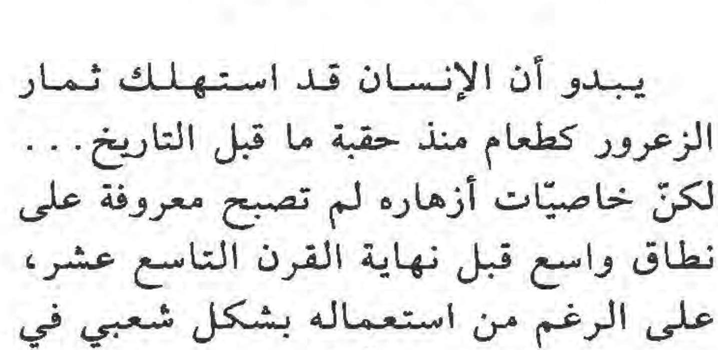
الزُّعرور الشّائك

Crataegus oxyacantha$^{(lat.)}$
hawthorn$^{(Eng.)}$
Aubépine$^{(fr.)}$

ضدّ القلق وخفقان القلب



تُزهر هذه الجنبة في شهر أيّار (مايو) فتكتسي برداء أبيض. استَفِد من الموسم لقطف الأزهار وستحصل على كمية تكفيك طوال السنة لتحضير شراب ساخن مهدّىء.



يبدو أن الإنسان قد استهلك ثمار الزعرور كطعام منذ حقبة ما قبل التاريخ... لكنّ خاصيّات أزهاره لم تصبح معروفة على نطاق واسع قبل نهاية القرن التاسع عشر، على الرغم من استعماله بشكل شعبي في بعض المناطق ضد الأرق وخفقان القلب. ويدخل الزعرور اليوم في تركيب أكثر من 200 مستحضر طبّي.



الدكتور لوكلير، في فرنسا

في العام 1897 بدأ الدكتور لوكلير، وهو الرائد الشهير للمدرسة الفرنسية للمعالجة بالنباتات، تجاربه على الزعرور. وكان قد حيّره نصّ كاتبه غير معروف، من القرن السابع عشر، يشير إلى الخاصّات المهدّئة والمقويّة للقلب التي يتمتّع بها الزعرور. وخلال 30 عاماً، أجرى اختبارات على الزعرور جعلته يؤكّد أن «خاصيّته الأساسية هي تقوية القلب وفي الوقت نفسه ممارسة تأثير منظِّم للأوعية الدموية من خلال التوازن الذي يقيمه بين ضغط الدم وقوّة نبضات القلب». بفضل تأثيره المهدىء، ينظّم الزعرور حركات القلب (ومن هنا فعاليته الأكيدة في تهدئة خفقان القلب).

تحت الدرس

خلال العقود الأخيرة، سمحت أكثر من عشرين دراسة عيادية بإثبات فعالية الزعرور في علاج قصور القلب الاحتقاني. ويبدو أن خاصيّات الزعرور تعود في قسم كبير منها إلى المواد القليلة الوحدات البروسيانيدولية وإلى الفلافونيات الموجودة في الأزهار والأوراق. إلاّ أن مكوِّنات أخرى (تيرامين، أحماض فينولية، أحماض ثلاثية التربين، أحماض خماسية الحلقات، ستيرول، بورينات أمينية، زيت عطري. . .) تلعب أيضاً دون شك دوراً في ذلك. في ألمانيا، يوصى باستعمال الزعرور في حالات قصور القلب الخفيف. في فرنسا، ومن الناحية الرسمية، «يُستعمل تقليديّاً في اضطرابات القلب عند البالغ (قلب سليم) وفي علاج أعراض حالات تهيّج الأعصاب عند البالغين وعند الأطفال لا سيّما في حالات اضطرابات النوم البسيطة». في الواقع، يُستخدم الزعرور في المقام الأوّل على شكل نقيع (شراب ساخن) في حالات خفقان القلب والقلق والأرق وارتفاع ضغط الدم.

دواعي الاستعمال

يكثر استخدام الزعرور لمكافحة بعض الاضطرابات القلبية ويعطي كذلك نتائج جيّدة في حالات:

- خفقان القلب
- ارتفاع ضغط الدم الشرياني
- الذبحة الصدرية
- الهبّات الساخنة
- الأرق
- سرعة الانفعال والغضب
- الانفعالية المفرطة
- القلق
- الدوار
- طنين الأذنين.

في حديقتك

للزعرور مكانه في السياجات ذات النباتات المنوّعة. فهو يستقبل العصافير بكل ترحاب! يمكنك شراء نبتة زعرور ولكن يمكنك أيضاً فصل أغصان عن نبتة في الحقول وغرسها في حديقتك. في هذه الحال، انتظر شهر أيلول (سبتمبر) لزيادة فرصك في النجاح. وإذا كنت شجاعاً وقرّرت زرع الثمرة (التي يجب قطفها بعد زوال الزهرة مباشرة)، انتظر حتّى الخريف قبل أن تغرسها في الأرض وتحلَّ بالصبر: يجب انتظار سنة تقريباً قبل ظهور الساق والأوراق.

كيف نستعمله؟

استفِد من فترة الإزهار لقطف الأزهار. ولكن احرص على اختيار جنبة بعيدة عن التلوّث (طريق، مصانع، حقول مرشوشة...). اذهب في نزهة آخذاً معك قطعة أو أكثر من القماش تضعها تحت الجنبة قبل أن تهزّ أغصانها، فتحصل بذلك على الكثير من البتلات التي تجفّفها في مكان جاف وحسن التهوية. في نهاية الصيف (وأحياناً حتى شهر تشرين الأوّل (أكتوبر))، تقطف ثمار الزعرور الحمراء اللمّاعة. إذا كان الطقس لطيفاً، جفّفها في الشمس. وإلاّ، فاستخدم الفرن على درجة حرارة منخفضة. تُحفظ الأزهار والثمار، مجفَّفة، في علبة من الكرتون أو في أكياس من الورق.

- النقيع: ضدّ خفقان القلب والأرق والقلق، تُنقع ملعقة طعام من البتلات في فنجان من الماء المغلي مدّة 10 إلى 15 دقيقة. تناول منه فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم. ويسمح عدم وجود أي تأثير سام لهذا النبات بتناوله من دون أي خطر طوال أشهر عديدة.
- المغلي: ضد وجع الحلق والتهاب اللوزتين: يُفرم 50غ من الثمار الجافة فرماً خشناً ويُغلى في لتر من الماء مدّة ربع ساعة. يُصفّى السائل ويُضاف إليه ملعقة طعام من العسل ويُمضمَض (يُغرغَر) به عدّة مرّات في اليوم.
- الصبغة الأم (في الصيدليات): 10 إلى 20 قطرة في كوب ماء قبل الأكل، ثلاثة أسابيع كل شهر، لحالات ارتفاع ضغط الدم. 40 قطرة مساءً قبل النوم ضد القلق والأرق.
- الكبسولات أو أنبولات الخلاصات السائلة: اتّباع إرشادات المصنِّع.

نبات ثمين

اشتهر الزعرور لوقت طويل بزيادة الخصوبة، ولكن أيضاً بالحفاظ على الطهارة، الأمر الذي قد يبدو متناقضاً! ولكن لا! فالزعرور يضمن خصوبة الزوجين ويضبط سلوك العازبين والعذراوات غير المتزوّجات! وكانت أمّهات الصبايا يضعن باقات من الزعرور في غرفتهن (لتهدئة أي شوق محتمل) وكانت النساء الوحيدات يبعدن الرغبة بوضع رزم من أغصان الزعرور تحت السرير أو حول الغرفة.

وكانت أغصان الزعرور توضع أيضاً في قاع المهد لضمان حماية الأطفال الرضّع.. . وكان يُعتقد أن الزعرور هو جنبة الجنّيات المقدّسة!

ولجمالك

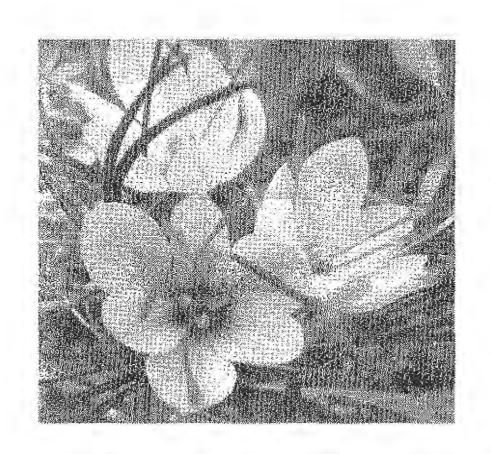
يمكن أن يساعدك الزعرور أيضاً في محاربة العُدّ الوردي (couperose, rosacea). تُفرم 3 ملاعق طعام من الثمار المجفَّفة، ويُضاف إليها نفس المقدار من البتلات ويُغلى المزيج مدّة 15 دقيقة في نصف لتر من الماء. يُصفّى السائل، ويُستخدم كغسول (تونيك) أو تُحضّر منه كمّادات تُترك على الوجه 20 دقيقة قبل وضع كريم الليل.

الزَّعْفَران

جِسَاد، جَسَد، جاديّ

Crocus sativus(lat.)
Common saffron(Eng.)
Safran(fr.)

مهضِّم ومنشّط للرغبة الجنسية



للزعفران لون أصفر جميل. وكان هذا التابل، الذي نسيناه قليلاً في أيامنا، مرغوباً جدّاً في الماضي وليس فقط لخاصياته المستعملة في الطهو...

الزعفران مسحوق يُستعمل في المطبخ لتلوين وتعطير الأطباق التي تحتوي على صلصة وكذلك الأرزّ. وهو يستخرَج من الخيوط الثلاثة (السِمات) في أعلى مدقّة الـ Crocus sativus. ويحتاج الأمر إلى 150,000 زهرة لإنتاج كيلوغرام واحد من الزعفران الجاف.

إن هذا النبات، الذي يحتاج إلى الكثير جدّاً من العناية وإلى يد عاملة كثيرة، لم يعد يُزرع في الكثير من البلدان بسبب الكلفة. وتبلغ قيمة الزعفران اليوم أسعاراً خيالية حتّى أنه يُخزن في خزنات! ونظراً إلى سعره المرتفع، تحدث أحياناً عمليات غشّ. من ناحية ثانية، يجب عدم الخلط بين الزعفران الحقيقي والكركم (العقدة الصفراء) وهو تابل نسيب للزنجبيل يُعرف أيضاً بالزعفران الهندي ويُستخدم في الكاري.

من مصر القديمة إلى الحروب الصليبية

تبيّن أوراق البردي الطبّية في مصر القديمة أن الزعفران كان يُستعمل منذ ذلك الزمن ويقدَّر خصوصاً لميزاته المثيرة للرغبة الجنسية. وتمثّل لوحة جدارية من قصر كنوسوس، تعود إلى 4000 سنة خلت، عاملاً يقطف الزعفران. وفي وقت لاحق، عند الإغريق، كان الجسم يُدلَّك بزيوت هي

خليط من نباتات مختلفة، منها الزعفران. وفي الحمّامات الرومانية، كان العبيد يحضّرون ماء بالزعفران لإيقاظ الأشخاص الذين أمضوا سهرة صاخبة. وكان النوع المفضَّل من الزعفران يأتي من سيليسيا. وكان الزعفران يتعرّض لكافة أنواع الاتّجار غير الشرعي: الغش في المصدر، خلطه بمواد أخرى، نباتات زائفة... وكانت تُعطى دروس للراغبين في تمييز الزعفران الزائف!

الدرس الأوّل: ينبغي ألاّ يتسبّب الزعفران، المستعمل كمضاد للبعوض أو كأساس في التبرّج، بتهيّج البشرة. وكانت كليوباتره تتبرّج بالزعفران. وكان الزعفران يُحرق أيضاً كالبخور. وفي المسارح أو قاعات الولائم، كان العبيد ينثرون أزهار الزعفران.

ويُقال إن أحد المحاربين الصليبيين قد أعاد الزعفران معه إلى فرنسا عبر تجويف عصاه (التي يستعملها كحاج) وتخبئته فيها. وسرعان ما اعتُبر الزعفران دواءً شاملاً: كان الأطبّاء يدّعون أنه يشفي ليس فقط ألم الأسنان ولكن أيضاً الحصبة، الديزنطاريا (الزحار)، اليرقان وحتّى الطاعون.

زراعة متطلّبة وخبرة ضرورية

نتيجة خطأ من الطبيعة، يحمل Crocus sativus شذوذاً صِبغيّاً (في الصِبغيات chromosomes) لا يسمح له بأن يتوالد: تتمّ زراعته بواسطة البصلات. ودورته الحياتية معكوسة مقارنة ببقية النباتات: يزهر الزعفران في تشرين الأوّل (أكتوبر). ويشرح جان ماري تييرسلين، الذي تسوّق عائلته الزعفران منذ 6 أجيال، فيقول: «يبلغ الإنتاج العالمي حوالى 80 طنّاً في السنة، تأتي بشكل رئيسي من إيران، الهند، اليونان وإسبانيا. يحتاج جمع الزعفران لخبرة خاصة نظراً إلى ضرورة قطف الزهرة خلال 36 ساعة بعد تفتّحها، والتجفيف أيضاً مهمّ جدّاً، لأن الزعفران الطازج ليس له نفس الخاصيّات، ولا نفس اللون».

للحصول على الزعفران

يمكن شراء الزعفران على شكل سِمات (خيوط) أو مسحوق. السمات مضمونة النوعية لأن الغشّ فيها أصعب بكثير من المسحوق الذي يسهل خلطه بمواد أخرى.

شهرته كمثير للرغبة الجنسية

يحتوي الزعفران على هرمونات نباتية وعلى مواد قادرة على إحداث تفاعلات أنزيمية حقيقية. وهو ينفخ الثديين وقد يزيد الإفرازات المهبلية: إنه أحد المواد النادرة والحقيقية التي تثير الرغبة الجنسية عند المرأة!

ويبدو أن الرجال أيضاً يتأثّرون بخاصيات الزعفران. في اليونان، كان الزعفران يُرشّ على فراش العريسين. ويُقال إن الإسكندر الكبير، وكان مولعاً بالنساء، كان لديه نوعان مفضّلان من التوابل: الزعفران والقرفة. وكان يفرض على الطاهي الذي يحضّر له طعامه أن يرشّ منهما فوق كافة الأطباق. وكان السيباريون، وهم إغريق عاشوا في صقلّية في القرن السابع قبل الميلاد، يتّبعون ممارسات دينية هي أقرب ما تكون إلى العربدة المطلَقة العنان، وكانوا يتناولون شراباً ساخناً من الزعفران قبل الاحتفالات وبعدها. ملاحظة للذين قد يرغبون في تجربة الزعفران: إن للأمر رادعين مهمّين: سعره أوّلاً، وخصوصاً تأثيره السامّ. فالإفراط في تناول الزعفران قد يؤدّي إلى التقيّؤ، ألم في المعدة، تقلّص الرحم (وبالتالي إلى الإجهاض أو النزف).

خاصيات لا يختلف حولها اثنان

كتب جان باتيست فيلمورين: «إذا كان (الزعفران) دواءً قويّ التأثير فينبغي إرجاع جزء كبير من مزاياه إلى مادة أثيرية، شديدة الحركة ووافرة جدّاً. ويؤثّر هذا العنصر، غير الظاهر بوضوح والنافذ، على الأعصاب والدماغ بشكل أساسي فيزعزعها على غرار المخدّرات. من هنا يأتي النوم العميق السباتي وحتّى القاتل الذي يُحدِثه عند الأشخاص الذين يتنشّقون لوقت طويل هواء مشبع بهذه الجزيئات العطرية، والبهجة والفرح اللذان يُحدثهما عند الذين يستعملونه باعتدال، والجنون الذي يسبّبه للذين يفرطون في استعماله». الزعفران نبات مسكّن ومقوٍّ في الوقت نفسه ويؤثّر على كامل الجهاز العصبي ولكن أيضاً على الجهازين الهضمي والتنفّسي وعلى الرحم. لذا يوصى باستعماله في الحالات التالية:

- ألم الحيض
- بطء أو صعوبة عملية الهضم

- قلّة الشهية
- ألم اللّثّة
- السعال، التهاب القصبات، ربو...
- تشنّج المعدة (ضدّ دوار البحر)
- بعض الاضطرابات الجنسية، لا سيّما البرودة الجنسية والجفاف المهبلي عند المرأة، إضافة إلى القذف المبكر عند الرجل.

في محاضرة ألقاها في مؤتمر علمي، ذكّر الدكتور لوي بيرون بالخاصيّات المعروفة تقليدياً وبالدراسات الحديثة التي تؤكّد هذه الاستعمالات، ويضيف قائلاً: «يخضع عمل الزعفران المضاد للأورام للعديد من الأبحاث في جميع أنحاء العالم منذ بضع سنوات. ومن المرجَّح أن يمتلك تأثيراً كبيراً في تركيب البروتينات وفي عمل القلب والشرايين».

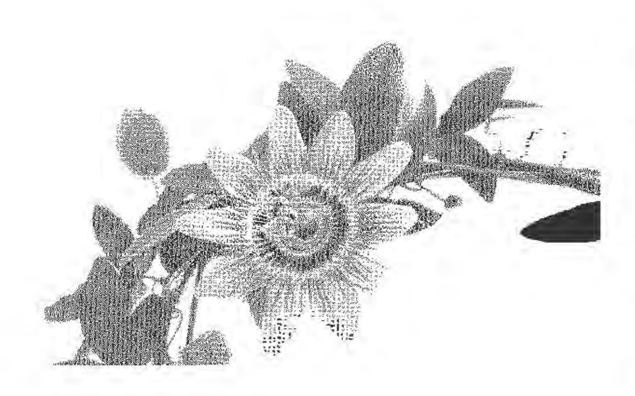
في الطبّ التجانسي

يُستعمل Crocus sativus في الطبّ التجانسي خصوصاً للتشنّجات في البطن، للطمث الغزير، للآلام والانقباضات على مستوى البطن، وكذلك لبعض اضطرابات المزاج: ضحك عصبي، نوبات أعصاب، بعض حالات الهوس الاكتئابي، الانتقال غير القابل للسيطرة من الحزن إلى الفرح أو إلى الغضب...

زَهْرَة الآلام

Passiflora incarnata(lat.)
Passionflower(Eng.)
Passiflore(fr.)

نبات النوم



صعوبة في النوم ونوم تسكنه الأحلام البشعة؟ ضغط نفسي مستمرّ؟ تفتّش عن دواء لكنّك تريد تجنّب النعاس خلال النهار أو الصعوبة في الاستيقاظ صباحاً؟ لا تفتّش بعد اليوم، فقد تكون زهرة الآلام النبات الذي سيصالحك مع مخدّتك.

زهرة الآلام نبات معترش يتعلّق بالنباتات المحيطة به بفضل حوالقه (م: حالِق: ورقة قُلبت خيطاً للتعلّق كما في الكرم)، ويمكن أن يصل طوله إلى 9 أمتار. وقد دُهش المُرَسلون إلى البيرو والمكسيك لشكل الأزهار التي تذكّر بآلام المسيح: يذكّر قلب الزهرة بإكليل الشوك وأقلام السمة الثلاثة في المدقّة تجعلنا نفكّر بالمسامير الثلاثة، وتقابل البتلات الخمس الجروح الخمسة. حتّى اللون ـ أبيض أو ضارب إلى الزرقة ـ يرمز إلى الطهارة أو إلى السماء!

مهدِّىء الهنود

قبل وصول الأسبان، كان هنود أميركا الجنوبية يعرفون الخاصّيات المهدّئة لزهرة الآلام، وكانوا يستعملونها أيضاً كمضاد للتشنّج. سرعان ما درس الكيميائيون تركيب الزهرة الكيميائي فاكتشفوا فلاڤونويدات (أبيجينين ولوتيول) وقلويات، وهما نوعان من المواد الكيميائية موجودان في بعض النباتات ويؤثّران مباشرة على الجهاز العصبي المركزي. إلاّ أن زهرة الآلام

احتفظت لنفسها ببعض الأسرار لأن العلماء مقتنعون أنهم أغفلوا بعض المواد الأخرى ذات التأثيرات المماثلة.

إن هذا التركيب المعقَّد، الذي يؤمّن تفاعلاً متبادلاً بين عدّة مكوّنات، هو الذي يولّد هذا الإحساس بالراحة، هذا الاستسلام السلس للنوم، هذا النوم الخالي من الكوابيس.

هدوء، سكينة وصفاء

من مزايا زهرة الآلام المهمّة هي أنها لا تولّد إدماناً، ولا تعطي أيضاً إحساساً بالثقل أو بالنعاس خلال النهار. نظراً لكونها منظِّماً فعليّاً للجهاز العصبي، يُنصح باستعمالها في العديد من الحالات:

- قلق
- اكتئاب
- ربو
- أرق
- اختلاجات
- خفقان القلب
- فرط الانفعال والتأثّر
- أوجاع (وجع الأسنان، متلازمة ما قبل الحيض...)
- صداع
- تشنّجات عضليّة.

كيف نتناولها؟

لا يوجد أي مانع معروف لاستعمال زهرة الآلام ولا أي سمّية أو تأثير جانبي.

◄ في حديقتك، لا تتردّد في قطف أزهار زهرة الآلام (يُفضّل أن تكون حمراء وغير مهجّنة)، في تجفيفها في الظلّ ثمّ تحضير 2 إلى 3 فناجين من الشراب الساخن (النقيع) بملعقة صغيرة من الأزهار المجفَّفة لكل فنجان ماء. تُترك لترتاح 3 دقائق في الماء الساخن. يُحلّى النقيع بعسل

الزعرور. لا يوجد أي خطر للرغبة في النوم خلال النهار.

- يمكن إيجاد أزهار مجفّفة من زهرة الآلام في محال بيع الأعشاب الطبية أو في محالّ بيع المنتجات الصحّية. نفس الاستعمال الوارد أعلاه.
- الكبسولات: تتّبع تعليمات المصنِّع: عامةً 2 إلى 3 كبسولات في اليوم.

في الحديقة

تفضّل زهرة الآلام المناطق المتوسطية. تُبذَر زهرة الآلام في الربيع، وتُقطف أزهارها صباحاً عندما تكون متفتّحة تماماً. تُترك لتجفّ من أجل تحضير شراب ساخن يؤخذ مساءً. ولكن من الضروري الإبقاء على ما يكفي من الأزهار للاستفادة أيضاً من محصول صغير من الثمار: ثمرة زهرة الآلام بحجم بيض الدجاج وحمراء داكنة أو برتقالية اللون. ولبّها الأصفر لذيذ الطعم.

الخلطات المفيدة

النادرين (ڤاليريانا)، الزعرور، الفراسيون، الزيزفون، البابونج، الإشولتزيا: كلّ من هذه النباتات يملك عناصر فاعلة مختلفة ويؤثّر بطريقة مختلفة على الجسم. لذا، فمن الحكمة ربما خلط زهرة الآلام مع أحد هذه النباتات ذات الخاصيات المهدّئة للقلب. في جميع الأحوال، ينبغي الامتناع عن خلط أكثر من نباتين في كلّ مرّة. وإذا لم يحدث أي تحسّن بعد مرور 3 أو 4 أيام، يمكن تجربة خليط آخر من النباتات. وتجدر الإشارة أيضاً إلى أن النوم المضطرب أو العصبية قد يكونان ناجمين عن حالة تعب أو عن مشكلة هضم مستترة. في الحالة الأولى، تُخلط زهرة الآلام مع غبار الطلع أو مع الجنسنغ. وفي الحالة الثانية، يمكن استعمال خميرة البيرة.

إكسير زهري

حتّى وإن كان لا ينتمي إلى أزهار الدكتور باخ الـ38، فإن الإكسير الزهري لزهرة الآلام يمكنه أن يفيد الأشخاص المضطربين المعذّبين أو أولئك الذين يعتقدون أنهم يسيرون بأحذية من رصاص، غير قادرين على التخلّص من الضغط النفسي أو من الأفكار الوسواسية. يسمح إكسير زهرة

الآلام بإحلال الهدوء والسكينة. ويوصى به بشكل خاص للأشخاص الذين يريدون تنمية حياتهم الروحية. ويعزّز أيضاً هذا الإكسير العطف والرحمة، التفّهم، والتسامح.

الأنواع الأخرى من زهرة الآلام

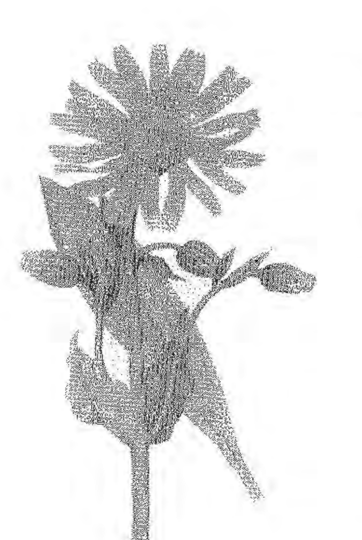
هناك حوالى 400 نوع من زهرة الآلام. وتتمتّع أكثريتها بخاصيات علاجية متشابهة. إلاّ أن Passiflora incarnata أو Passiflora edulis، الأرجوانية اللون، هي التي تُستعمل كنبات طبّي. وقد تكون ربما زهرة الآلام الرباعية Passiflora quadrangularis أكثر فعالية كمهدِّىء نظراً لاحتوائها على السيروتونين، وهو عنصر كيميائي يؤثّر مباشرة في الدماغ. ولهذا النوع الأخير من زهرة الآلام أزهار كبيرة بيضاء يصل قطرها إلى 10 سنتم، وهو يُزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية والاستوائية نظراً لثماره الضخمة ذات اللبّ البنفسجي اللون والطعم اللذيذ الحامض بعض الشيء.

زهرة العُطاس الجبلية

العاطوس

Arnica montana(lat.)
Mountain arnica or Mountain Tobacco(Eng.)
Arnica des montagnes(fr.)

ضدّ الكدمات



أصبحت هذه الزهرة الصفراء الجميلة - التي تتحوّل إلى مراهم ولوسيون وجلّ وصبغات - النبات الأكثر مبيعاً في الصيدليّات! فلا شيء يضاهي زهرة العُطاس لمعالجة الضربات والازرقاق كما أيضاً الالتواءات والأوجاع المزمنة!

تنتمي زهرة العُطاس إلى المركّبات الأنبوبية الزهر (الأسطريّات)، مثل البابونج والآذريون، وهي زهرة بريّة رقيقة تنبت في المرتفعات. ونجد منها في أوروبا صنفين طبّيين: Arnica montana وArnica chamissonis. أمّا Arnica fulgens، نسيبتها القريبة وذات خاصيّات متشابهة، فتنبت في أميركا الشمالية. منذ القرون الوسطى تواصل زهرة العُطاس «حياتها المهنية» كدواء مثالي ضدّ الضربات.

في الاستخدام الخارجي فقط لا غير

زهرة العُطاس سامّة جدّاً للجهاز العصبي والهضمي والتنفّسي والقلبي، لذا وجب استعمالها خارجيّاً فقط. لزهرة العطاس فعالية كبيرة جدّاً حتّى أن الباحثين بدأوا يدرسون تركيبها الكيميائي. وقد عزلوا عشرات المواد الفاعلة منها الفلاڤونيات وزيوت عطرية وكومارينات وحموض التنّيك وراتنجات. إن زهرة العُطاس موجودة في دستور الأدوية في أوروبا وغيرها من أنحاء العالم وقد تمكّنت من بلوغ مرتبة الدواء الرسمي. تتركّز العناصر الفاعلة في بتلات الزهرة. وتثبت الدراسات التي أجريت حديثاً بما لا يرمى إليه شكّ

الخاصيّات المسكّنة للألم والمضادة للالتهاب واللائمة للجروح والمعزّزة للدورة الدموية التي تتمتّع بها زهرة العُطاس.

محاذير الاستعمال

باستثناء العلاج في الطب التجانسي homeopathy، يجب الامتناع كلّياً عن تناول زهرة العُطاس داخليّاً. ويجب أيضاً تفادي وضعها على الجروح المفتوحة مباشرة. في الاستخدام الخارجي، تقتصر التأثيرات الجانبية على تهيّج أو التهاب موضعيين، خاصة عند الأشخاص الذين يعانون من حساسية للأسطريّات (بابونج، أخيناسيا، هندباء...)، وهذه الحالة ليست بشائعة.

أين؟ متى؟ كيف؟

زهرة العطاس شديدة الفعالية وشديدة الرّواج حتى أن الإسراف في استخدامها كاد أن يقضي على هذا النبات. ويخضع اليوم قطف زهرة العُطاس في فرنسا وألمانيا لأنظمة وقوانين: يجب الامتناع عن قطفها من الطبيعة. ومن الأفضل استخدامها على شكل مستحضر جاهز للاستعمال.

يُستخدم الجلّ والزيت والمرهم المحضّرة من زهرة العُطاس لمعالجة:

- الكدمات
- الوذمات œdema
- الرضوض
- الأوجاع العضلية
- الدمامل
- لدغات الحشرات
- ثقل الساقين (التهاب أوردة سطحي): أظهرت دراسة أجريت على 89 شخصاً أن جلّ زهرة العطاس يزيد توتّر الأوردة ويخفّف الإحساس بالثقل والوذمات.

يكفي دهن الجلّ أو المرهم مع التدليك بلطف. يمكنك أيضاً تبليل ضمادة بصبغة زهرة العُطاس لمعالجة التورّمات، الكدمات الزرقاء أو الوذمات على الساقين.

في الطب التجانسي

زهرة العُطاس الجبلية هي من الأدوية التي يجب دائماً حملها معنا أينما ذهبنا، وتعرف الأمّهات جيّداً تأثيرها المذهل. 3 حبيبات من زهرة العطاس 5CH بعد صدمة، عندما نُصاب بكدمة أو بتورّم... تريح بسرعة. ونأخذ منها كل خمس دقائق حتى يزول الألم. ولهذه الزهرة فعالية كبيرة أيضاً في تنشيط التئام الجروح وتخفيف التيبّس والوجع في العضلات وأيضاً ألم عرق النّسا. في هذه الحالة، تؤخذ 5 حبيبات 9CH مرّتين في اليوم. ونشير إلى أن تناول أي دواء تجانسي يجب أن يتمّ قبل أو بعد الأكل بنصف ساعة.
تُستخدم زهرة العطاس بتركيز 30CH عندما يكون هناك رضوض مختلفة...
أو عندما يكون الشخص قد تعرّض لصدمة انفعالية عاطفية لها آثار جسديّة (أرق، قلق، خفقان، إلخ).

الزَّيْتون

Olea europoea(lat.)
Olive-Tree(Eng.)
Olivier(fr.)



ضد ارتفاع ضغط الدم

لم تُستعمل ورقة الزيتون لوقت طويل سوى لخاصيّاتها الطاردة للحمّى. ولكن منذ العام 1938، تمّ إثبات خاصيّات الزيتون المخفّضة للضغط بشكل علمي. وتبقى أوراق الزيتون من العلاجات الطبيعية القليلة لارتفاع ضغط الدم.

ترجع زراعة الزيتون دون ريب إلى العصر الحجري الحديث، أي إلى الحقبة التي بدأ فيها الإنسان بصقل أدواته الحجرية، وببناء أكواخ وبزرع الأرض. ونجد اليوم حوالى 150 نوعاً من الزيتون (الزيتونيّات). يبلغ ارتفاع الشجرة 5 إلى 12م. وتحتاج إلى مناخ يعرف شتاء لطيفاً، صيفاً جافاً وأمطاراً غزيرة في الخريف والربيع، وهي ظروف مثالية نجدها في محيط البحر المتوسّط.

غرف المنافع من عمق الأرض

تثبّت جذور الزيتون الكثيرة العقد الشجرة على نحو متين وتنزل لإيجاد الماء والعناصر المغذية حتّى عمق ستة أمتار تحت سطح الأرض. الأوراق الرمحيّة الشكل خضراء اللون من فوق وفضّية من تحت. وهي أوراق دائمة تتجدّد كل 3 سنوات. أمّا الأزهار الصغيرة فضاربة إلى الخضرة. ينقسم جذع الزيتون إلى أغصان غليظة ثمّ إلى أغصان أرفع ينطلق منها عدد كبير من الفروع الصغيرة. تنمو شجرة الزيتون ببطء شديد كما لو أنها تجهد لسحب أقصى قدر ممكن من المنافع من عمق الأرض: تحتاج إلى حوالى خمس سنوات لتعطي ثمارها الأولى وإلى خمس عشرة سنة لتصبح بالغة. لحسن الحظ أن شجرة الزيتون تعيش مئات السنين وأنها تتكاثر بسهولة.

عناصر فاعلة شديدة التأثير

خلال الحروب الإسبانية، كان ضبّاط جيش نابليون يستعملون أوراق الزيتون لمعالجة الحمى وفقاً لهذه الوصفة البسيطة: يُسكب لتر من الماء المغلي على 60 غراماً من الأوراق وتُترك لتنتقع 24 ساعة، ثم يُشرب النقيع في بحر النهار. في العام 1938، اكتشف الدكتور مازيه تأثير الزيتون المخفّض لضغط الدم، وقد أُثبت هذا التأثير في وقت لاحق بحيث أصبحت ورقة الزيتون تُستعمل على شكل مستحضرات صيدلانية. ويعود هذا المفعول المخفّض لضغط الدم إلى وجود فلافونويدات، أوليوزيد، حمض الغليكوليك، إضافة إلى إيريدويد، هو الأولوروبيوزيد، يقوم أيضاً بتوسيع الشرايين التاجية من دون أن يخفّض نشاط القلب: توسّع ورقة الزيتون الشرايين وتليّنها. وتحتوي الورقة على نسبة عالية من المعادن (كلسيوم، فسفور، مغنيزيوم، سيليكا، كبريت، بوتاسيوم، صوديوم، حديد، كلور)، كما تحتوي على أحماض دهنية وعضوية إضافة إلى زيت عطري. وتجعل كل هذه المكوّنات ورقة الزيتون ليس فقط مخفِّضة للضغط ولكن أيضاً مخفِّضة لسكّر الدم ومدرّة للبول. ونظراً إلى كون العناصر الفاعلة الرئيسية قابلة للذوبان في الماء، فمن الملائم تماماً تحضير شراب ساخن من ورق الزيتون.

دواعي الاستعمال الأخرى

ويُنصح أيضاً باستعمال ورق الزيتون ضد المشاكل البولية والسكّري والوذمات وارتفاع نسبة اليوريا في الدم. وقد أكّد العديد من المتخصّصين الذين كتبوا في هذا الموضوع هذه الخاصّيات، إضافة إلى تأثير كبير مضاد للسكّري، تصلّب الشرايين، ونوبات الذبحة الصدرية. ويصرّ الدكتور لوكلير على انعدام أي موانع لاستعمال ورقة الزيتون ويشير إلى أن «تكرار العلاج لا يستنفد عمل الدواء». لذا، يمكننا تناوله طالما دعت الحاجة إليه.

قطف الأوراق

يمكنك قطف الأوراق من أشجار مزروعة عضوياً أو من أشجار «بريّة». وتنبت هذه الأخيرة تلقائيّاً في الدّغل، وتُنتِج ثماراً أصغر حجماً ذات لبّ أقل سماكة وأوراقاً تتركّز فيها العناصر الفاعلة. في جميع الأحوال، يجب

الانتباه إلى قطف الأوراق السليمة فقط التي لا تحمل أي نوع من التلوّث. يُفضَّل قطف الأوراق في الربيع، صباحاً، في جوّ جاف وبعد تبخّر الندى. تُجفَّف الأوراق في الظلّ، في مكان حسن التهوئة وخال من الغبار. ثمّ تُحفظ في أكياس ورق صغيرة أو في علب كرتون ولكن ليس في مرطبان زجاجي ولا في كيس بلاستيكي.

شجرة الزيتون، رمز خالد

جعلت حمامة نوح من شجرة الزيتون رمزاً للسلام والمصالحة (بين الله والبشر)؛ وجعلها الإغريق رمزاً للقوّة والقدرة وأيضاً الحكمة، حيث أنّها شجرة الإلهة أثينا. في ما بعد، جعلوا منها كذلك رمزاً للنصر، فتوّجوا أفضل الرياضيين في الألعاب الأولمبية بأغصان من الزيتون. حافظ الرومان على رمز المجد هذا؛ وجعلها المسيحيون رمزاً دينياً ورمزاً للآلام، لأن يسوع تألّم في بستان الزيتون.

تقليم التشكيل وتقليم الإثمار

يقوم تقليم التشكيل على إعطاء الشجرة شكلها الإجمالي: يُصار إلى قصّ بعض الأغصان وتخفيف كثافتها في وسط الشجرة بحيث تكون الشجرة منخفضة، عريضة من الأعلى، شبه متهدّلة. أمّا تقليم الإثمار فيسمح بالموازنة في صعود النسغ في مختلف الأغصان: لا يتمّ هذا النوع من التقليم إلاّ مرّة كل سنتين على الغصن نفسه، وتقوم التقنية على انتظار بدء فترة الإزهار وتقليم الأغصان التي لا تحمل زهراً. ولتجنّب سقوط الأزهار قبل أن ينعقد الثمر، يقوم مزارعو الزيتون برشّ معدن البورون على الأزهار وهي لا تزال خضراء.

متى؟ كيف؟ كم؟

يمكن شراء أوراق الزيتون المجفّفة والكبسولات والخلاصات السائلة من الصيدليات، من محال المنتجات الطبيعية، بالمراسلة وفي الأسواق الشعبية أو معارض المنتجات العضوية. كما نجد الصبغة في الصيدليات. هناك مشكلة صغيرة في ما يتعلّق بمغلي الأوراق: طعمه الشديد المرارة. إذا كنت ممَّن لا يتحمّلون هذا الطعم، تناول كبسولات ورق الزيتون. ولا يضرّ مبدئياً

تحضيرها على هذا الشكل بخاصياتها الطبية. في دراسة مقارَنة بالتحليل الكروماتوغرافي لمختلف الأشكال لورقة الزيتون (مغلي، نقيع، ورقة طازجة، ورقة جافة)، بيّن البروفسور جاك بِكّكوير من جامعة مونبلييه الفرنسية أن الورقة الجافة تحتوي على العديد من العناصر الفاعلة المستقرّة.

- المغلي (وصفة الدكتور مازيه): يوضع 20 ورقة في 400 مللتر من الماء. يُغلى حتّى تبخّر ثلثيّ السائل. يُصفّى. يُحلّى بالعسل. يُشرب ساخناً، صباحاً ومساءً.
- النقيع: يوضع 30غ من الأوراق الجافة في لتر ماء. عند أوّل غليان، يُرفع عن النار ويُترك لينتقع 10 دقائق قبل تصفيته. 3 فناجين في اليوم.
- الصبغة: 30 قطرة في اليوم، في كوب ماء قبل وجبتَي الطعام الأساسيّتين.
- الكبسولات والخلاصات السائلة: تُتّبع تعليمات المصنِّع.

بشكل عام، يُنصح بفترة علاجية لمدّة شهر قابلة للتجديد عند الحاجة.

زيت الزيتون، ترياق حقيقي

إمساك، مغص كلوي، ثقل في الساقين، روماتزم، التهاب اللثّة...

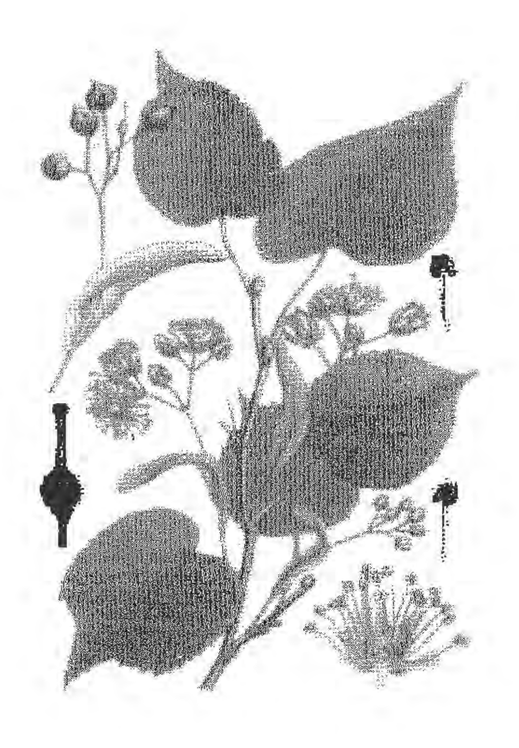
يخفّف زيت الزيتون الكثير من العلل والأوجاع. إلاّ أن الدراسات حول زيت الزيتون تُظهر أيضاً أنه يحسّن حالات مَرَضية أكثر خطورة: أمراض القلب والشرايين، ارتفاع ضغط الدم، كولستيرول، سكّري، ترقّق العظم، سرطان الثدي... وقد يكون أيضاً لاستهلاك زيت الزيتون بانتظام تأثير إيجابي على طول العمر وعلى الذاكرة. فضلاً عن أن زيت الزيتون لذيذ جدّاً. إن الأصناف الممتازة من زيت الزيتون تداعب الذوق بلطف ورقّة فهي لذيذة جداً ولكن غير طاغية. وقد كتب كورنونسكي، ملك الطهاة، الذي عرف كيف يدوّن قواعد المبادىء الكبرى للمطبخ الفرنسي، والذي يستوحي منه جميع الطهاة الكبار في أيامنا:

«لا زيت إلاّ زيت الزيتون! تتّحد نكهة زيت الزيتون اللذيذة بقيمة الأطعمة وتبرز طعمها. (...) يضفي زيت الزيتون عند طهوه عذوبة لا مثيل لها؛ يحسّن الطعام، وهو ملك المقالي».

الزَّيْزَفُون

Tilia sylvestris(lat.)
Linden, Lime(Eng.)
Tilleul(fr.)

ضدّ الكريب والأرق



تشكّل أوراقه وأزهاره اللذيذة في الزهورات أحد الأدوية الأكثر نفعاً للتخلّص من النزلة والأرق. أمّا شكيره (الخشب الطري بين اللحاء والخشب الصلب) فهو الدواء المثالي في حالات المغص الكلوي.

مَن منّا لم يشرب زهورات الزيزفون؟ فنجان ساخن يتصاعد منه البخار، في إحدى أمسيات الشتاء، ومحلّى بالعسل. . . فلنعد إلى زيزفون جدّاتنا، إلى الأزهار الصفراء الجميلة التي تطفو على وجه الماء الساخن ويفوح منها عطر لذيذ يملأ المطبخ.

أوراق صغيرة أم كبيرة؟

تعني الكلمة Tilia اللاتينيّة «المجنَّح»، بسبب القُنّابة التي ترافق الزهرة. ويمكن لشجرة الزيزفون المهيبة التي يتراوح طولها عادة بين 15 و20 متراً أن تبلغ 30 متراً، خصوصاً إذا كانت منعزلة، مغروسة في تربة غنية وجيّدة التصريف. وتنبت هذه الشجرة في جميع أنحاء أوروبا وآسيا الصغرى، حتى ارتفاع 1500 متر. للأوراق شكل القلب ولا تدوم الأزهار السكّرية اللون المتّصلة بعضها ببعض إلاّ أسبوعاً أو أسبوعين. أمّا الثمرة فكروية.

هناك 43 صنفاً من الزيزفون، ثلاثة أنواع منها طبّية.

- الزيزفون القلبي Tilia cordata، ذو الأوراق الصغيرة: إنّه الزيزفون البرّي، الزيزفون الشتوي، الزيزفون الحرجي، الزيزفون «الذكري» أو القزمي الورق.
- الزيزفون المسطّح الورق Tilia Platyphyllos، ذو الأوراق الكبيرة: الزيزفون «الأنثوي» أو الزيزفون الكبير الزهر.
- الزيزفون الزَّغِب Tilia Tomentosa: هو الزيزفون الفضّي أو الأبيض الذي نجده بشكل رئيسي في المدن لكونه مقاوماً للتلوّث.

الزيزفون شجرة حظيت بإجلال واحترام الحضارات كافة. ونجده في الميثولوجيا اليونانية، اللاتينية، الجرمانية... وهو رمز للحقيقة والصدق والحكمة. لكنّ اهتمامنا به يعود بخاصة إلى خواصه العلاجية. إن العدد الكبير من الأنواع الفرعية والتهجين بين أنواع الزيزفون المختلفة يجعلان التعرّف إليها وتصنيفها أمراً صعباً. ولكن لا يوجد فارق واضح بين خاصيّات بعضها البعض.

المكوّنات والخاصيات

إن صيغة أزهار الزيزفون معقّدة جدّاً: فلافونيات (مادة تؤثّر على الجهاز العصبي وتحسّن الدورة الدموية)، لعاب نباتي (ينتفخ في المعدة ويسهّل الهضم)، أحماض تنّيك، زيت عطري وحوالى 60 مكوّناً آخر منها المنغنيز، الفيتامين C، الفارينزول، حمض الكافييك والكومارين. وتشير الدراسة الأحادية للجنة الأوروبية إلى أن الزيزفون يُستعمل «لحالات البرد والسعال»، وأن لا وجود لأي مانع استعمال أو تأثير جانبي أو تفاعل مع دواء آخر. فهو بالتالي دواء آمن إلى أقصى حد: مضاد للتشنّج، مهدىء، منوّم خفيف، مسيّل للدم، مدرّ للعرق، مدرّ للبول. ولا تأخذ كل دواعي الاستعمال الرسمية هذه الاستخدامات التقليدية بعين الاعتبار. لأنه إذا كانت الزهرة دواء حقيقياً (ولكن لذيذاً)، فينبغي ألاّ ننسى أجزاء الشجرة الأخرى ولا سيّما الشكير، وهو الدواء الأفضل ضد المغص الكلوي.

الأزهار

تنشر أزهار الزيزفون عطراً ناعماً في الجو هو أشبه برائحة العسل. ولهذه

الأزهار خاصيات مهدّئة ومضادة للتشنّج تمّ إثباتها منذ زمن بعيد. ونظراً إلى عملها المهدىء للجهاز العصبي، تسهّل أيضاً عملية الهضم. وقد سمحت لأجيال من المصابين بالأرق بالاستسلام للنوم من دون أي منوّم ونتيجة عمل فنجان زهورات بسيط طبيعي وغير مؤذٍ. ليست خاصيات الزيزفون المضادة للأنفلونزا (الكريب) معروفة كالخواص السابقة لكنّها أكيدة على نحو لا يقبل الشك. تهدّىء الأزهار آلام الكلى، وجع وتكسّر الجسم، والصداع التي ترافق نموذجيّاً حالات البرد. كما أنّها تخفّض الحمّى عبر تنشيط عملية التعرّق، وتخفّف إفرازات الأنف. يُنصح بشرب 2 إلى 4 فناجين من النقيع (الشراب الساخن) في اليوم.

يُستعمل الزيزفون إذن للحالات التالية:

- التهاب الجيوب الأنفية
- الزكام
- النزلة البردية (الكريب)
- الصداع
- آلام الحلق
- الحمّى
- الصعوبة في النوم
- ارتفاع ضغط الدم.

في قدر، تُسخَّن كمية من الماء (إلى درجة قريبة من الغليان ولكن من دون أن يغلي) ويُحسب 2غ من الأزهار (رشة كبيرة) للفنجان الواحد. يُترك لينتقع 4 إلى 5 دقائق. يُحرَّك بملعقة خشبية. يمكن تحليته بالعسل.

الزيزفون في الميثولوجيا والأساطير

إلى جانب البلّوط، ينتمي الزيزفون إلى مجموعة الأشجار المقدَّسة عند الإغريق وعند شعوب شمال أوروبا.

◀ أثناء سفره في شكل بشري، طلب زوس من سكّان إحدى القرى إيواءه لقضاء الليلة لكنّ الجميع رفضوا استقباله، باستثناء زوجين يعيشان في الفقر. ومن دون أن يتعرّفا إليه تشاركا معه في طعامهما القليل وتركا له سريرهما. في صباح اليوم

التالي، كشف زوس عن هويّته واصطحبهما إلى تلّة، فيما غمرت مياه الفيضان محيط التلّة. وفي مكان منزل مضيفيه الصغير، ارتفع معبد. ووعدهما زوس بتحقيق إحدى أمنياتهما. وكلّ ما طلبه الزوج والزوجة هو أن يصبحا كاهنَيّ ذلك المعبد الجديد وألاّ يموتا الواحد دون الآخر. فأجاب زوس بصوته الراعد «لكما ما أردتما». وعندما أصبحا عجوزين، عجوزين جداً، حوّل زوس المرأة إلى شجرة زيزفون والرجل إلى شجرة بلّوط، الواحدة قرب الأخرى.

◀ في فنلندا، كانت التاراس Taaras شجرة زيزفون مكوّنة كليّاً من الذهب وتصعد إلى السماء. وكانت الإلهة زاريا Zarja، أي الفجر، قد اتخذتها منزلاً لها.

◀ في السويد، كانت الخرافات الشعبية تحذّر من الليالي الصافية: يخرج الأقزام من راصدي الكنوز والعفاريت وغيرهم من المخلوقات الخرافية ويتجمّعون حول أشجار الزيزفون ليحضّروا مقالبهم الشرّيرة. إذا وجدت مصراعي النافذة مثبّتين بالمسامير، ومدفأتك مسدودة وقدمَيّ ديكك مربوطتين، فلا تبحث بعيداً عن المعتدي!

◀ في إنكلترا، كان قشّ سقوف المنازل يُثبَّت بأغصان زيزفون، يتمّ اختيارها لصلابتها ولكن أيضاً للحصول على حمايتها.

◀ بالنسبة للجرمانيين، كانت شجرة الزيزفون مكرّسة للإلهة فْريا Freya وكانت هي الشجرة التي تنتصر تحتها الحقيقة دائماً؛ لذلك فقد كان المولجون بإحقاق العدالة يصدرون أحكامهم تحتها.

◀ شجرة الزيزفون رمز للحب، وأيضاً للخصب، ولا تزال إلى اليوم، في العديد من القرى، ملتقى الأحباب وشجرة العهود. ولكي تتحقّق أمنية الإخلاص للحبيب، يكفي رفع اللحاء وحفر الأحرف الأربعة الأولى (من اسمَيّ الحبيبين) في الشكير (الخشب الطري تحت اللحاء) ثم إعادة القشرة إلى موضعها. وهكذا تقوّي الشجرة، حافظة السرّ، الرباط بين الحبيبين.

◀ في جميع أنحاء أوروبا، كانت «الساحرات» يستعملن الزيزفون: الأزهار هي من مكوّنات شراب الحبّ؛ اللحاء المهروس يبعد الحوادث.

استعمالات غير معروفة كثيراً في النجارة

خشب الزيزفون صلب ولكن يسهل العمل به، وهو من الأخشاب التي يفضّلها النحّاتون على الخشب أو الخرّاطون. ولكن حذار، فالديدان تعشق هـذا الخشب

حتّى في الصحن!

تُضاف الأزهار الطازجة، التي تُقطف دائماً في بداية فترة الإزهار، إلى سلطة الخسّ وأيضاً الهندباء البرّية! في الخريف، يمكن إضافة البراعم - التي نحضّر منها نقيعاً بالغليسيرين في المعالجة بالبراعم gemmotherapy - إلى الحساء. أمّا الأوراق الربيعية الصغيرة اليانعة فيمكن تحضيرها كالسبانخ أو إضافتها إلى أطباق الخضار الأخرى.

المعالجة البيطرية

في ألمانيا، تُعالج حيوانات المزرعة بنقيع ومركّز من أغصان ولحاء الزيزفون.

الحمامات ومستحضرات التجميل

تُستعمل أيضاً زهرة الزيزفون خارجياً.

- إن سكب نقيع مركّز في ماء الحمّام يهدّىء الأطفال ويساعدهم على النوم. ويُنصح بهذا الحمام في حالات الحمّى أو الاختلاج. في 3 لترات ماء تمّ تسخينه إلى درجة قريبة من الغليان (ولكن دون أن يغلي) يُنقع 80غ من الأزهار لمدّة 5 دقائق. يُضاف إلى ماء الحمّام بعد تصفيته.
- يُصار إلى تبليل الكمادات بنقيع مركَّز لإراحة قرحات الساقين، مشاكل البشرة، الحروق، البقع الجلدية التي تطرح قشراً والروماتزم.
- يمكن أن يُستعمل النقيع الخفيف (نفس الشراب الساخن الذي نتناوله مساءً) كغسول منظّف ومهدّىء لبشرة الوجه. للتخلّص من الهالات السوداء تحت العين أو لإراحة العينين المتعبتين، توضع كمادات مبلّلة بالنقيع على الجفنَين.
- يمكن استعمال هذا النقيع نفسه بعد كل غسيل شعر، فيجعله أنعم وأكثر لمعاناً كما يزيل التوتّر والضغط النفسي بشكل عام، وعلى مستوى الرأس بشكل خاص.
- في المخدّة، توضع أزهار الزيزفون، وحدها أو مع حشيشة الدينار أو قشر التفّاح المجفّف، للمساعدة على النوم ولإضفاء عطر ناعم على السرير.

الشّكير

إليك علاج آخر شديد الفعالية: مغلي شكير الزيزفون، وهي الطبقة الطرية تحت اللحاء الخارجي. يؤدّي الشراب الساخن المركّز المحضَّر من شكير الزيزفون إلى تسريع التخلّص من السموم والشوائب. طعمه كريه لكنّه الدواء الناجع للحالات التالية:

- المغص الكلوي
- الروماتزم
- النقرس
- مشاكل الكبد
- البِيلَة الألبومينية (الزلال في البول)
- الإفراط في الأكل
- ارتفاع ضغط الدم.

يمكننا أن نتخلّص - مثل الكاتب الفرنسي جان كوكتو الذي أثنى على الشكير بكلمات ملفتة - من الحصى والمغص الكلوي حتّى في الحالات المستعصية. في حال حدوث نوبة، يُتَّبع العلاج التالي لمدّة 10 أيام. ولتجنّب أي انتكاسة، يُكرَّر هذا العلاج كوقاية مرّتين إلى ثلاث مرّات في السنة.

يُغلى 3 أو 4 عيدان (حوالى 40غ) من شكير الزيزفون في لتر ماء. يُترك على نار هادئة لمدّة 20 دقيقة.

يتم الحصول على حوالى $\frac{3}{4}$ لتر من الزهورات التي ينبغي شربها في بحر النهار.

في المعالجة بالبراعم

المعالجة بالبراعم فرع جديد نسبياً من الطب التجانسي وتستخدم نسغ البراعم والنبتات الجديدة. وتُعطى عادة Tilia Tomentosa (1DH) مع Ribes Nigrum (1HD) أو Ficus Carica (IDH). وهذه المستحضرات نقائع بالغليسرين: نقيع من البراعم المهروسة في خليط من الكحول والغليسيرين لمدّة 20 يوماً. يقوّي Ribes Nigrum (برعم الكشمش الأسود) دفاعات

الجسم؛ يعيد Ficus Carica (شجرة التين) التوازن للجهاز العصبي؛ ويتمتّع Tilia Tomentosa (الزيزفون) بتأثير مهدّىء ويساعد على النوم.

تؤخذ 1 قطرة واحدة لكل كيلوغرام من الوزن في كوب ماء، مرّتين في اليوم.

على شكل زهرة باخ

يتوجّه الإكسير «Tilia» إلى الأهل الذين يعانون من حصر عاطفي مع أولادهم. وينجم هذا الحصر عن التربية الصارمة أو عن مبادىء اجتماعية معيّنة، أو عن عذاب أو معاناة في الماضي. يساعد Tilia على تمتين أواصر العلاقة بين الأهل والأولاد. تستعيد النساء عاطفتهن الأمومية، ويصبح الرجال أكثر هدوءاً وصفاءً وحماية لأولادهم وبالتالي أكثر جلداً وصبراً. 2 إلى 3 قطرات من الإكسير مباشرة تحت اللسان أو في القليل من الماء 3 إلى 4 مرّات في اليوم.

القطاف

تُقطف الأزهار في شهرَيّ حزيران (يونيو) وتمّوز (يوليو)، قبل تفتّحها الكامل بقليل. ويتمّ قصّها بواسطة مقصّ مثبّت على طرف عصا طويلة أو تُقصَف باليد. ويمكن قطف الأزهار مع قُنَاباتها (أوراق في قاعدة الأزهار) أو بمفردها. في جميع الأحوال، يجب الإسراع في نشرها في الظلّ، في طبقة رقيقة، وتحريكها بأقلّ قدر ممكن لتفادي تطاير أريجها.

جمع الشكير

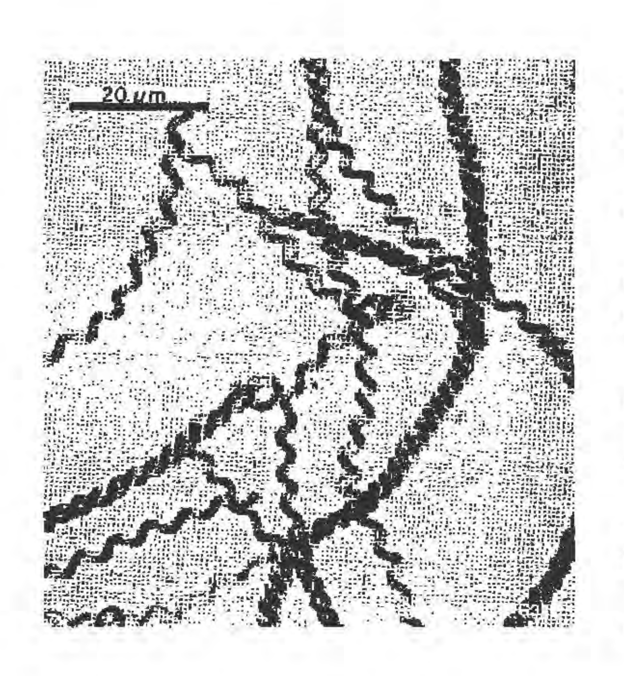
إنه تقليد يُمارس في منطقة كاتالونيا (جنوب شرق فرنسا وشمال شرق إسبانيا). ويأتي الشكير الأكثر شهرة من منطقة الروسيّون Roussillon الفرنسية. وتنتقل طريقة جمع الشكير من جيل إلى جيل وتستدعي الكثير من الدقّة لاقتطاع أو نزع الطبقة الرقيقة الطرية الموجودة تحت لحاء أغصان الزيزفون الجديدة اليانعة. وتحتاج هذه العملية التي لا تتمّ إلاّ في وقت معيّن من السنة إلى مهارة وخبرة، لذا فمن الأسهل شراء عيدان الشكير.

السبيرولينا

الطحلب الأزرق

Spirulina maxima (lat.)
Spirulina (Eng.)
Spirulina (fr.)

حليف التوازن والنحافة



لِمن ندين بالهواء الذي نتنفّسه؟ بحسب أكبر باحثينا، ندين بذلك للسبيرولينا! هذا الطحلب الوحيد الخلية هو أوّل عنصر من مملكة النبات ظهر على الأرض... منذ ثلاثة مليارات سنة! وأمّن بمفرده التخليق الضوئي حتّى ظهور أوّل نبات برّي، بعد ذلك بمليار سنة. من خلال إنتاجها الوفير للأكسجين، غيّرت السبيرولينا الجو... الذي أصبح قابلاً لأن تتنفّسه الكائنات الحيّة.

استُعملت السبيرولينا بشكل تجريبي في إفريقيا وأميركا الجنوبية منذ قرون، ثمّ «أُعيد اكتشافها» في 1964 على يد عالم النبات جان ليونار خلال حملة علمية إلى قبائل كانِمبو في التشاد. ومنذ تلك السنة المشهودة، خُصّص العديد من الأبحاث العلمية لهذا النبات ويتّفق جميع المتخصّصين بالتغذية حول غناه بالعناصر الحيوية.

غنى غير منتظَر

كيف لنا أن نصدّق أن طحلباً أزرق مجهريّاً يحتوي على هذا الكمّ من المواد المفيدة؟ السبيرولينا غذاء غني بالبروتين فقير بالسعرات الحرارية يتمتّع بخاصيات غذائية مذهلة. فهي تحتوي على:

- 70% من البروتينات الغنية بالأحماض الأمينية الضرورية.
- أملاح معدنية (مغنيزيوم، كلسيوم، فسفور وبوتاسيوم)
- فيتامينات E، B1، B2، B3، B5، B6، B12 (أكثر بأربعة أضعاف من كبد العجل) وخصوصاً بيتاكاروتين أو سلف الفيتامين A (تعادل الكمية الموجودة في 10غ من السبيرولينا ما نجده في 14 بيضة)
- حديد يمكن امتصاصه مباشرة (أكثر بـ40 ضعفاً من نسبة الحديد الموجودة في السبانخ)
- حمض اللينولييك والغاما لينولييك، وهما مادتان تحميان الأنسجة فتسهمان في إبطاء الشيخوخة.

زراعة صحية ومنقِذة

تُزرع الطحالب الزرقاء من دون مبيدات أعشاب، مبيدات فطور أو مبيدات حشرية. وهي نظيفة من أي تلوّث جرثومي لأنها «تنبت» في وسط شديد القلوية ومعدني بشكل كامل. تقع الأحواض المنتجة للسبيرولينا في البلدان النامية. وتسمح هذه الزراعات بتجديد التربة وبالتالي بمقاومة تقدّم الصحراء في الأماكن شبه الاستوائية.

العديد من الاستعمالات العلاجية

نظراً إلى بنيتها الخالية من جدار أو غشاء خلوي، فإن السبيرولينا سهلة جدّاً للهضم ويستعملها الجسم بشكل كامل. لا تحتاج إلى طهو، لذا فإن عناصرها الفاعلة تُحفظ كاملة.

السبيرولينا غنية بـ:

- الأحماض الأمينية، وهو أمر مثالي لمرافقة الريجيم المنحِّف، لأنّها تساعد على توزيع الطاقة بشكل متوازن في الجسم وتخفّف الإحساس بالجوع.
- حديد سهل الامتصاص (مكوِّن لا غنى عنه للهيموغلوبين).
- سابق الفيتامين A، الذي يلعب دوراً في وقاية البصر، الجلد والأغشية المخاطية وفي نموّ العظام والأسنان بشكل متناغم.

- الفيتامين B12، الذي يشارك في تركيب الأحماض الأمينية ويعزّز التوالد الخلوي.
- حمض الغاما لينولييك، الذي يساعد على محاربة المتاعب القلبية الكثيرة الحدوث في زمننا.

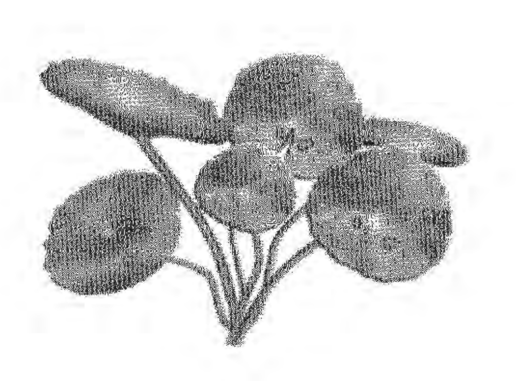
بأي شكل، بأي جرعة، ولأي مدّة؟

نجد السبيرولينا في الكثير من الأحيان على شكل كبسولات أو أقراص. والجرعة الموصى بها هي عادةً 4 كبسولات ظهراً ومساءً، تُبلع مع كوب كبير من الماء قبل وجبة الطعام. وهناك أيضاً ألواح بالسبيرولينا، مسحوق...

السِّنْتِلاّ الآسيويّة
الغوتوكولا

Centella asiatica*(lat.)*
Gotu Kola*(Eng.)*
Gotu Kola*(fr.)*

حشيشة النمر والفيل



تُعرف أيضاً السِّنتلاّ الآسيوية بـ غوتو كولا وهي كثيرة الاستعمال في الهند. ولهذا النبات استعمالات عديدة في الكثير من الحالات المَرَضية: اضطرابات عصبية أو هضمية، روماتزم، دورة دموية، مشاكل الجلد... وقد ذاع صيت السنتلاّ بسرعة في أنحاء العالم. في أوروبا، أصبحت جزءاً من النباتات الطبّية المهمّة، لكنها لا تزال تقتصر على الاستعمال الخارجي.

إن الموطن الأصلي للسنتلاّ الآسيوية هو جنوب شرق آسيا وهي من فصيلة الخيميّات وتفضّل التربة السبخية (مستنقعات). ونجد أيضاً السنتلاّ في أستراليا وجنوب إفريقيا، وتُزرع للاستعمال الطبي وتُقطف على مدار السنة. تنتظم الأوراق على شكل وُريدات من 4 أو 5 على طول ساق مدّادة. وتظهر الأزهار الصغيرة المتواضعة ذات اللون الأخضر المحمرّ عند منشأ الأوراق. تُلقَّب السنتلاّ «بعشبة النمر» لأن الحيوانات الجريحة تتمرّغ فيها للأْم جراحها، وهي تحظى بصيت منقطع النظير في الهند وفي البلدان الآسيوية الأخرى.

ترياق آسيوي

تُعرف السنتلاّ الآسيوية بغوتو كولا في الهند ولوي غونغ في الصين وتعود شهرتها الغارقة في القِدَم إلى تأثيرها على الجهاز العصبي وعلى تجدّد الأنسجة. في الطب الأيورفيدي (في الهند) تُستعمل السنتلاّ الآسيوية لكافة الأمراض الجلدية (وحتّى البرص)، لَلأْم الجروح ومشاكل الشعر والصرع

وضعف الذاكرة. ويؤكّد قول سريلانكي أن «ورقتين من الغوتو كولا في اليوم تطردان الشيخوخة»، وذلك لأن الفيلة تحبّ جدّاً السنتلاّ، وهي حيوانات تعيش عادةً إلى سنّ متقدّمة.

تكثيف الأبحاث

في العام 1940 تمّ عزل المادة الفاعلة الرئيسية في السنتلاّ الآسيوية: إنه الآسياتيكوزيد. وقد تم اكتشاف مكوّنات أخرى في ما بعد (قلويات، عناصر مرّة، صابونين...)، وتتوالى الأبحاث، لا سيّما من أجل تحديد فعالية هذا النبات في علاج قصور الأوردة. ففي العام 2001 برهن فريق من الباحثين البريطانيين أن السنتلاّ الآسيوية تعالج الدوالي والثقل أو التورّم في الساقين وأيضاً البواسير. إلاّ أن الباحثين أرادوا أيضاً تأكيد الخاصيات التقليدية الأخرى للسنتلاّ ولا سيّما عملها المهدىء. وقارن علماء من جامعة أوتاوا الكندية مجموعتين من الأشخاص: تناولت المجموعة الأولى غُفلاً (مادة لا تأثير لها على الإطلاق placebo)، وتلقّت المجموعة الثانية 12غ من السنتلاّ الآسيوية. وقد أكّدت نتائج هذه التجربة شهرة هذا النبات: أصبح النشاط الحَرَكي أبطأ وسكن القلق. من ناحية أخرى، أثبتت دراسة أجريت في العام 2003 على الحيوانات أن السنتلاّ يمكنها أن تقي من نوبات الصرع وعواقبها.

أساس العديد من مستحضرات التجميل

تظهر السنتلاّ الآسيوية في وصفات العديد من الكريمات المعالِجة للجلد أو كريمات العناية بالبشرة. وهنا أيضاً، أكّدت الأبحاث العلمية الاستعمالات التقليدية. فقد أظهرت إحدى الدراسات أن النساء الحوامل اللواتي يستعملن كريماً يحتوي على خلاصة السنتلاّ الآسيوية وعلى الفيتامين E يعانين من تشقّقات أقل من اللواتي يستعملن كريماً لا مفعول له Placebo. يحسّن هذا النبات عملية التئام الجروح عبر تنشيط إنتاج الكولاجين في المنطقة المصابة والمعالَجة. وتناولت دراسات أخرى مفعول السنتلاّ المضاد للصدفية (الصُّداف) أو خاصياتها المضادة للإشعاعات، المفيدة جدّاً للأشخاص الذين يخضعون لمعالجة بالأشعّة.

مقوٍّ ينوِّم!

في بعض المحال المخصّصة للرياضيين وبعض محال المنتجات الصحيّة، بدأنا نجد مشروبات مولّدة للطاقة من السنتلاّ الآسيوية، شبيهة بالمشروب الذي يحبّ التايلانديّون تناوله قبل الأكل. إلاّ أن تأثير هذه المشروبات ليس بالضرورة مقوّياً أو منشّطاً بالقدر الذي يرغب به مَن يشربونها، نظراً إلى كون السنتلاّ الآسيوية نباتاً مهدّئاً. على الملصق، يمكننا قراءة «غوتو كولا»، ويجب عدم الخلط بين هذه التسمية وجوز الكولا Cola nitida، الذي يحتوي على الكافيين!

جميع دواعي الاستعمال من الألف إلى الياء داخلياً وخارجياً

في الاستعمالين الداخلي والخارجي

- قلّة الشهية المَرَضيّة anorexia
- السلّوليت
- الحكّة
- الأكزيما
- الصرع
- ارتفاع سكر الدم
- الذاكرة
- الروماتزم
- الدوالي
- القلق
- الدورة الدموية
- الاكتئاب
- الندوب
- التعب
- الأرق
- الصَّدَفية (الصُّداف)
- قرحات المعدة
- تشقّقات الجلد

تنبيه

لا توجد محاذير لاستعمال السنتلاّ الآسيوية والتأثيرات الجانبية النادرة عند الإنسان تتمثّل بتحسّس خفيف على الضوء أو بحساسية جلدية نادرة. من بين مئات الدراسات التي أجريت على هذا النبات، أدّت تجربة أجريت على جرذان في المختبر إلى حظر استعماله في كندا: أصيب أحد الجرذان بسرطان جلدي، من دون إثبات أن السرطان ناجم عن تناول الآسياتيكوزيد بجرعات كبيرة وعلى نحو متكرّر. عند الإنسان، لم تسجّل أي حالة من هذا النوع.

إذا كنت تتبع علاجاً بالأدوية، يجب الأخذ بعين الاعتبار أن تأثيرات السنتلاّ ستُضاف إلى تأثيرات العلاج، وإذا كنت تتناول أدوية مخفِّضة لسكّر الدم أو مهدِّئة أو مخفِّضة لدهون الدم، اذكر لطبيبك أنك تتناول السنتلاّ الآسيوية، بحيث يتمكّن من ضبط تقدير جرعات أدويتك بشكل أفضل

متى؟ أين؟ كيف؟

لا نجد النبات الطازج في مناطقنا. ومنذ وقت غير بعيد أصبح بالإمكان إيجاد النبات المجفَّف على شكل كبسولات في بعض البلدان. وتُخلط السنتلاّ أيضاً مع نباتات أخرى في مكمِّلات غذائية مخصّصة لتنشيط القدرات الفكرية والذاكرة. ونجد هذه الخلاصات المعيَّرة وفق مقاييس محدّدة في محال المنتجات الطبيعية بشكل خاص. ويمكن أيضاً استعمال السنتلاّ الآسيوية على شكل صبغة أُمّ (في الصيدليات) وخصوصاً على شكل كريم معالج للجلد أو كريم عناية للبشرة: صدفيّة، سوء الدورة الدموية، تشقّقات جلدية، سلّوليت، شدّ الصدر، إلخ.

في الطبّ التجانسي

نادراً ما تُستعمل السنتلاّ الآسيوية بمفردها كدواء تجانسي. وفي مثل هذه الحال، توصف للمشاكل التناسلية البولية الأنثوية (حكّة، ألم...). ولكن، في معظم الأحيان، تشكّل السنتلاّ جزءاً من أدوية تجانسية معقّدة التركيب مثل Boripharm N° 1 لمعالجة حالات العدوى وBoripharm N° 22 لمعالجة الأكزيما والشرى وحب الشباب.

- الكبسولات، الأقراص: اتّبع تعليمات المصنّع. يجب، عامة، تناول ما يعادل 60 ملغ، 2 إلى 3 مرّات في اليوم. ويُفضَّل استعمال الخلاصات المعيارية (التي تحمل عياراً) أو تلك التي تحمل علامة TTFCA (جزء ثلاثي التربين كامل من السنتلاّ الآسيوية) وحيث نجد أفضل نسبة من الآسياتيكوزيد...

- **النقيع**

يُنقع 10 إلى 15غ من النبات المجفَّف (إذا ما وُجد) في لتر من الماء الغالي لمدّة 5 إلى 10 دقائق. 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

◀ **الصبغة الأمّ (في الصيدليات)**

20 إلى 30 قطرة في كوب ماء، 1 إلى مرّتين في اليوم.

◀ **كمادات**

يُستخدم نقيع مركّز تُبَلّ به كمادة. تُغيَّر الضمادة عدّة مرّات في اليوم. يمكن أيضاً استعمال صبغة أُمّ مخفَّفة بماء النبع.

◀ **كريمات لعلاج الجلد أو العناية بالبشرة**

تركّب مختبرات كثيرة كريماتها من السنتلاّ الآسيوية.

◀ **شامبو ولوسيون للشعر**

اتّبع التعليمات المرفقة بالمستحضر.

السُّوْس

Glycyrrhiza glabra(lat.)
Liquorice, Licorice, Sweetroot(Eng.)
Réglisse(fr.)

دواء لذيذ



يتسلّى الأولاد بمضغ عيدان السوس... من دون أن يعلموا أنهم يستفيدون بذلك من دواء طبيعي من الأقوى والأفعل على الإطلاق. عود السوس في الفم؟ طريقة لذيذة لإبعاد الالتهابات التنفسّية والفيروسات الموجودة هنا وهناك!

ينبت السوس في التربة الغنية والرطبة في جميع أنحاء العالم شريطة أن يكون المناخ حارّاً إلى حدّ ما: حوض المتوسّط، جنوب الولايات المتحدة، جنوب غرب آسيا. ينمو هذا النبات العشبي، الذي ينتمي إلى الفصيلة القرنيّة، في جنيبات يمكن أن يصل ارتفاعها إلى المتر.

تتألّف الأوراق، ذات اللون الأخضر الفاتح، من 9 إلى 17 وُريقة مستطيلة. وتتجمّع الأزهار في عناقيد وهي زرقاء أو بنفسجية فاتحة. ولكن ما يُستعمل من السوس هو خصوصاً الجذر أو بشكل أدقّ الساق تحت الأرضية المعروفة بالرِّئْد.

سكّر في أغصان

يُشتق اسمه العلمي Glycyrrhiza من الكلمتين اليونانيتين glucus (سكّري، محلّى) وrhiza (جذر). جميعنا مضغنا عود سوس مرّة واحدة على الأقلّ في طفولتنا. تحتوي هذه القطع من الجذر الحلوة الطعم على عناصر فاعلة

شديدة التأثير: كومارينات، زيوت عطرية، مكوّن قريب من البروجستيرون البشري، فلافونيات وصابونزيدات منها الغليسيرّيزين الشهيرة. وتُنسب إلى هذه المادّة بشكل أساسي خواص السوس المنشّطة للكبد، المقشّعة، التنفّسية والمضادة للالتهاب. ولكن للغليسيريزين سيّئة وهي أنها ترفع ضغط الدم ويمكنها التسبّب بوذمات.

ضدّ الزكام والسعال

شراب السوس (ممتاز ضد السعال والصعوبات التنفّسية): يوضع 40غ من السوس المقطّع إلى قطع صغيرة في $\frac{1}{2}$ لتر من ماء النبع؛ يُترك لينتقع في الشمس حوالى عشرة أيام في زجاجة مسدودة أو يُصار إلى تركيز السائل على نار معتدلة لمدّة 10 دقائق (من دون غليان). يُصفّى، يُضاف إليه 250غ من عسل إكليل الجبل. يُرَجّ الخليط جيّداً ويُترك ليبرد. يؤخذ منه ملعقتان كبيرتان، مرّتين في اليوم وعند حدوث نوبات السعال.

دواعي الاستعمال

أظهرت إحدى الدراسات ـ التي أجريت على 82 شخصاً تمّت متابعتهم لمدّة سنتين لإصابتهم بقرحات في المعدة ـ أن خلاصة السوس بمثل فعالية الدواء المستعمل لمعالجة قرحات المعدة (سيميتيدين). ينشّط السوس إنتاج الإفرازات في المعدة ويحميها من القرحات. وقد أظهرت دراسة أجريت مؤخّراً أن خلاصة السوس (0,1غ في اليوم) تخفّض نسبة الكولستيرول والدهون في الدم عند أشخاص يعانون من مشاكل قلبيّة وشريانية. يبطئ الغليسيريزين وحمض الغليسيريتينيك نمو الفيروسات. وقد تمكّن باحثون أميركيّون من القضاء على فيروس الحَلأ البسيط herpes simplex، كما حصل باحثون يابانيّون على نتائج مشجّعة عند مرضى الأيدز. ويُنشر كل عام عدد كبير من الأبحاث الأخرى عن السوس، الذي يُعترف به رسميّاً في دستور أدوية المجموعة الأوروبية ودستور أدوية المملكة المتحدة. في ما يلي دواعي الاستعمال الرئيسية للسوس:

- التهابات الجهاز التنفّسي
- مشاكل الحلق، التهاب اللوزتين، السعال

- الالتهابات الفيروسية (زكام، هربس، التهاب البلعوم، التهاب القصبات الرئوية)
- الوقاية من الاضطرابات القلبية الشريانية
- قرحات في المعدة أو في الاثني عشري
- التهاب المعدة المزمن
- قصور الغدة الكظرية
- التهاب المفاصل وآلام الروماتزم
- الحساسيات
- القُلاع (الحموّ)
- المتلازمة السابقة للحيض
- مشاكل الكبد: يرقان، تسمّم. . .
- ضعف المناعة
- في الاستعمال الخارجي: أكزيما، صُداف، هربس.

شيء من التاريخ

منذ أقدم العصور والإنسان يستعمل السوس كطعام وكدواء. وكانت أصناف عديدة من السوس تُجمع وفقاً للمناطق. في العصور القديمة، كان السوس يُستعمل خصوصاً لمعالجة المشاكل التنفّسية. وفي بداية العصور الوسطى، كان السوس يُعتبر تابلاً نادراً وغالي الثمن. هيلدغادر دي بنغن هي التي نشرت استعماله بعدما لاحظت خواصه الطاردة للحمّى. وبدءاً من القرن الثالث عشر، تمّت زراعة السوس لاستخدامه في العديد من المستحضرات الصيدلانية. وكان غارسيا دي أورتا، وهو طبيب برتغالي عاش في القرن السادس عشر، يوصي بعصارة السوس المركّزة لمعالجة المشاكل البولية. وفي وقت لاحق، نُسبت أيضاً للسوس خاصيات منشّطة للكبد.

السرطان أيضاً

توصلّت عدّة فرق من الباحثين الأميركيين إلى الاستنتاجات عينها: هناك جزيء يُسمّى BHP، مستخرَج من السوس، يوقف بسرعة نموّ سرطان البروستات والثدي بتعطيله عمل بروتين «يغذّي» الخلايا السرطانية. وتؤكّد

أبحاث أخرى قدرة السوس على إطلاق عملية «انتحار» الخلايا السرطانية.
وتثبت كل هذه الاكتشافات ما كان الصينيّون يعرفونه منذ مئات السنين: يدخل جذر السوس - الذي ينشّط الكي Qi أو الطاقة الحيوية - في العديد من المستحضرات الصينية المضادة للسرطان. ليس المطلوب بالطبع أن نعتبر السوس دواء عجائبياً، لكنّ خاصياته تستحق أن نستعمله ونستفيد منه.

شيء من علم النبات

السوس الإسباني Glycyrrhiza Typica هو النوع المزروع أكثر من غيره في أوروبا وفي تركيا: الآراد (العيدان) كثيرة ومنتظمة الشكل تغوص في الأرض بطول يتجاوز المتر. السوس الروسي Glycyrrhiza glandulifera أغلظ وأقل اتّساقاً كما أنّه أكثر مرارة نوعاً ما. وتُزرع أصناف أخرى في العراق، منشوريا والصين: تختلف نسب العناصر الفاعلة باختلاف الأنواع، لكنّ الخواص العلاجية تبقى متشابهة تقريباً.
تُجمع الجذور بعد 3 سنوات وتُجفّف في الشمس قبل تقطيعها إلى قطع. ويتمّ الحصول على خلاصة السوس المستعملة في الصناعات الغذائية عبر تبخير نقيع طويل الأمد للجذور. يكثر استعمال السوس لتعطير التبغ، المشروبات الغازيّة، ويدخل السوس في تركيب العديد من الزهورات المهضّمة أو المهدّئة. ونجده أيضاً في السكاكر حيث يُستعمل مع الصمغ العربي.

تأثيرات غير مرغوب بها ومحاذير

- يمكن أن يؤدّي الإسراف في استهلاك السوس (حتّى 50غ في اليوم، وهي كمية ضخمة) لمدّة طويلة (أكثر من 6 أسابيع) إلى نوع من التسمّم له أعراض قد تكون خطيرة: ارتفاع ضغط الدم، صداع، خمول، احتباس الماء والصوديوم، فقدان البوتاسيوم. لهذا السبب، كثيراً ما توصف خلاصات خالية من الغليسيريزين في العلاجات الطويلة ولمعالجة ارتفاع ضغط الدم أو التهاب المعدة المزمن.
- كقاعدة عامة، ينبغي تجنّب تناول السوس بشكل متكرّر في حالات: ارتفاع ضغط الدم الشرياني، فرط التوتر العضلي، نقص البوتاسيوم، القصور الكلوي، الحمل. وينصح بعض الأطبّاء بالامتناع أيضاً عن تناول السوس لمعالجة بعض أنواع تسمّم الكبد.

- هناك تفاعلات ممكنة مع العديد من الأدوية: ديجيتالين، بعض مدرّات البول والستيرويدات القشرية. يزيد السوس من قوّة تأثير هذه الأدوية. وإذا كانت المرأة تتناول حبوب منع الحمل، فمن الضروري أن تتجنّب تناول كمية مفرطة من السوس، الذي يحتوي على هرمونات نباتية ويمكنه أيضاً تعزيز تشكّل الوذمات.

متى؟ كيف؟ أين؟

بشكل عام، يُستعمل الجذر الكامل، للخلاصة أو الصبغة الأمّ لمعالجة معظم الاضطرابات، لا سيّما العلل الفيروسية أو الالتهابية، المتلازمة السابقة للحيض (على المرأة البدء قبل بداية الطمث المفترضة بـ8 أيّام)، المشاكل القلبية الشريانية، السرطان... في ما يتعلّق بمشاكل الكبد والقرحات والتهابات المعدة أو الأمعاء، يفضّل الأطبّاء وصف أقراص خالية من الغليسيّريزين.

- الجذور المجفَّفة: 3 مرّات في اليوم، بعد وجبات الطعام، يتم شرب نقيع محضَّر من 2 إلى 4غ من الجذور المجفَّفة في 150 مليلتر من الماء. ويجب عدم تجاوز 12غ في اليوم.
- الصبغة الأمّ: 15 إلى 20 قطرة في كوب ماء، مرّتين في اليوم.
- صيغ أخرى: تُتَّبع تعليمات المصنِّع.
- في الاستعمال الخارجي ولمعالجة المشاكل الجلدية توضع كمادات مبلولة بمغلي مركَّز.

شراب مفيد لكل شيء

كان هذا الشراب شائعاً جدّاً في نهاية القرن الثامن عشر، وكان يُقدَّم في نصف جوزة هند. يُنقع 15غ من جذر السوس المبشور في لتر ماء لمدّة لا تقلّ عن 24 ساعة. يُعطَّر النقيع بالكزبرة. يقدَّم بارداً... مع قطع من جوز الهند حسب الرغبة.

في خليط مع نباتات أخرى

لا يوجد أي تفاعل سلبي معروف بين السوس ونباتات أو مكمِّلات

غذائية أخرى (فيتامينات، معادن، أحماض أمينية. . .). مع احترام موانع الاستعمال المذكورة آنفاً، يمكن خلط السوس دون أي مشكلة مع نبات أو نباتات أخرى ذات خواص مشابهة، بحيث نزيد فعاليتها نتيجة لعملها المشترك.

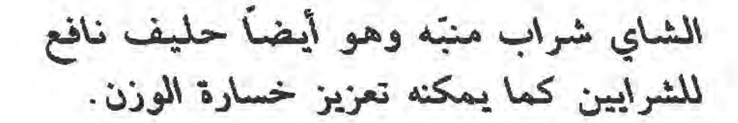
- الدورة الدموية: سوس + جنكة بيلوبا أو أوراق كرمة حمراء. . .
- السرطان: سوس + لاباشو
- الإياس: سوس + حندقوق
- المشاكل التنفّسية: سوس + بوصير أو خبّازى.
- الهضم: سوس + تُرُنجان أو نعنع.

عندما نتناول النباتات في شراب ساخن، يحلّي السوس شرابنا بشكل طبيعي ممّا يجعله ألذّ وأمتع!

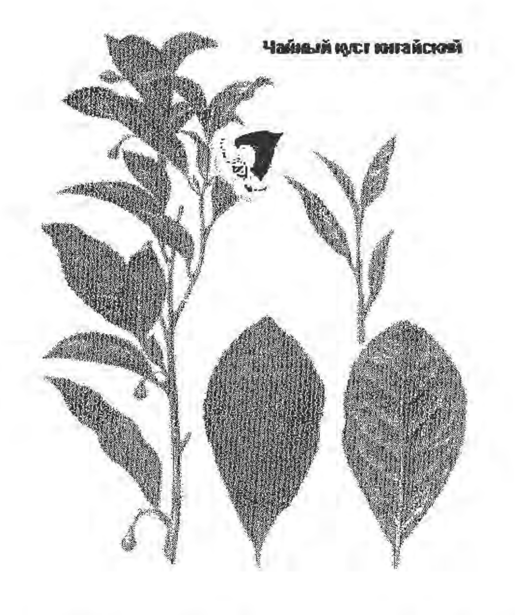
الشّاي

Thea sinensis$^{(lat.)}$
Tea$^{(Eng.)}$
Thé$^{(fr.)}$

شراب الصحّة



الشاي شراب منبّه وهو أيضاً حليف نافع للشرايين كما يمكنه تعزيز خسارة الوزن.



تقول الأسطورة إن أمبراطور الصين تشِن نونغ هو الذي اكتشف الشاي في العام 2737 قبل الميلاد. ففي أحد الأيّام، وبينما كان هذا الشخص الرفيع المقام جالساً في ظلّ شجرة شاي ويغلي كمية من الماء ليروي عطشه (نعم، في ذلك الزمان كانوا يشربون الماء الساخن!)، سقطت بضع أوراق من الشاي في «قدره». لم يشعر تشن نونغ بالاشمئزاز أو بالحذر (مع أن العديد من النباتات هي كريهة الطعم أو سامّة!) فشرب هذا النقيع «المرتجَل» وأعجبه طعمه ثمّ تأثيره: أحسّ الإمبراطور بالنشاط بعد شربه الشاي فنقل الوصفة إلى المحيطين به!

بعد الأسطورة، التاريخ

قصّة تشن نونغ ليست أكيدة، لكنّ قصّة الشاي كُتب عنها الكثير الكثير. منذ القرن الرابع للميلاد والشاي شراب شائع في الصين، لكنّه احتاج إلى بعض الوقت ليبلغ الغرب. وتقول الرواية التاريخية إن المحارب الشهير جنكزخان كان يسقي الشاي لجيشه ليمدّه بالقوّة والشجاعة في المعارك. وحوالى العام 1666، بدأ الهولنديون يستوردون الشاي. قبل أن يتمّ التفكير حتّى بالشاي كشراب، كان يُستعمل للغايات الطبّية. فسرعان ما لاحظ

الأطبّاء أن الشاي ينبّه النشاط الفكري ويحسّن الهضم وعمل الكلى. ونميّز فئتين رئيسيتين من الشاي: أصناف الشاي الأخضر وأصناف الشاي الأسود. وتأتي كلا الفئتين من نوع الشاي عينه: Thea sinensis. وينجم اختلافهما عن التحضير الذي يخضعان له.

الشاي الأسود

تُقطف الأوراق ثمّ تُنشر وتُجفَّف لمدّة 24 ساعة في تيّار هوائي حارّ. ثمّ تُلَفّ على نفسها في أحواض أسطوانية: يسمح ذلك بإطلاق زيوتها العطرية ومزجها. ويبدأ بعد ذلك الاختمار. فتوضع الأوراق لمدّة 4 ساعات في جوّ شديد الرطوبة. فتخسر عندئذٍ 50% من أحماض التنّيك التي تحتويها وتتصاعد رائحتها (أو نكهتها) ويتحوّل لونها إلى البنّي. ومن أجل وضع حدّ لعملية الاختمار، يتم تعريض الأوراق بشكل سريع لتيار هوائي شديد الحرارة والجفاف. في فورموزا، يخضع الشاي لعملية تخمير أقصر: إنه شاي أولونغ.

الشاي الأخضر

لتحضير الشاي الأخضر، تُعالَج الأوراق بطريقة مختلفة: ما إن تُقطف تخضع لعملية تحميص أو تُعرَّض للبخار. تقضي هذه المعالجة على أنزيماتها وتحول دون تخمّرها. يُصار بعد ذلك إلى لفّ الأوراق وتجفيفها، بنفس طريقة الشاي الأسود.

ميزات الشاي الرئيسية

يُعرف كل من الشاي الأخضر والشاي الأسود بتنشيطه للقدرات الفكرية وطرد التعب، تحسين الهضم وتفعيل عملية الإفراغ الكلوي. ويرد هذان الصنفان في العديد من دساتير الأدوية لهذه الخاصيات بالتحديد. كما أنّهما مفيدان أيضاً للوقاية من تسوّس الأسنان، إنعاش النَفَس، تنشيط التنفّس عند المرضى الذين يعانون من ضيق النَّفَس أو اللهاث، وفي الاستعمال الخارجي، لمحاربة بعض أنواع الفطريات.

ومن خلال تنشيط عمليات الإفراغ، يمكنهما أن يلعبا دون ريب دوراً

مهمّاً في مرافقة الريجيم المنحّف. ويذهب الباحثون العلميون اليوم إلى أبعد من ذلك: إن تأثير الشاي المفيد ضدّ بعض أنواع السرطان والأمراض القلبية الوعائية قد أصبح حقيقة مثبتة.

الشايين

إذا كان الشاي فعّالاً إلى هذا الحدّ في تعزيز التركيز الذهني والنشاط، فإن هذه الخاصيات تعود بجزء كبير منها إلى احتوائه على مادّة قريبة جدّاً من الكافيين: الشايين. إن نسبتها في الشاي أقلّ من نسبة الكافيين في القهوة (النصف تقريباً) لكنّها تصبح منبّهاً إذا ما تمّ تناولها بجرعات كبيرة. إلاّ أن وجود أحماض التنّيك يحدّ تأثيراتها إذ يسمح بإطلاقها على نحو تدرّجي في الجسم (في حالة القهوة، تحدث دفعة فورية من الطاقة يتبعها في الكثير من الأحيان انخفاض مفاجىء في النشاط).
ويمكننا أيضاً جعل الشاي أقلّ تنبيهاً باتّباع إحدى الطريقتين التاليتين: إمّا يُسكب الماء المغلي على الشاي ثمّ يُرمى على الفور ويُستبدل بماء على وشك الغليان ثمّ يُترك الشاي لينتقع 3 دقائق قبل شربه؛ أو يُترك الشاي ينتقع أكثر من 3 دقائق لإفساح المجال لأحماض التنّيك لكي تعطّل الشايين بنسبة كبيرة. لكنّ مشكلة هذه الطريقة الأخيرة هي أنها تعطي شاياً أكثر مرارة (ولكن من دون زيادة النكهة).

الشاي والأمراض القلبية الوعائية

منذ سنين، نسمع أن الشاي يقي الصينيين من أمراض القلب والأوعية. وقد ظلّت الإثباتات العلمية الجدّية في هذا الموضوع غير متوفّرة لوقت طويل. قامت «منظّمة البحث العلمي والصناعي في الكومنولث» بتنظيم ندوة سنوية حول الشاي والصحّة. وخلال هذه المؤتمرات، حضر العديد من الباحثين للتحدّث عن عملهم حول مزايا الشاي المضادة للأكسدة (شاي أسود وشاي أخضر) على مستوى الشرايين، فمن المعروف أن الشاي يقي جدران الشرايين من تراكم الكولستيرول. وقد أظهرت دراسة أميركية أنّه عندما يُنقع كيس صغير من الشاي في الماء الغالي 5 دقائق، ينزل 80% من مضادات الأكسدة التي يحتويها الشاي في الماء.

الشاي والسرطان

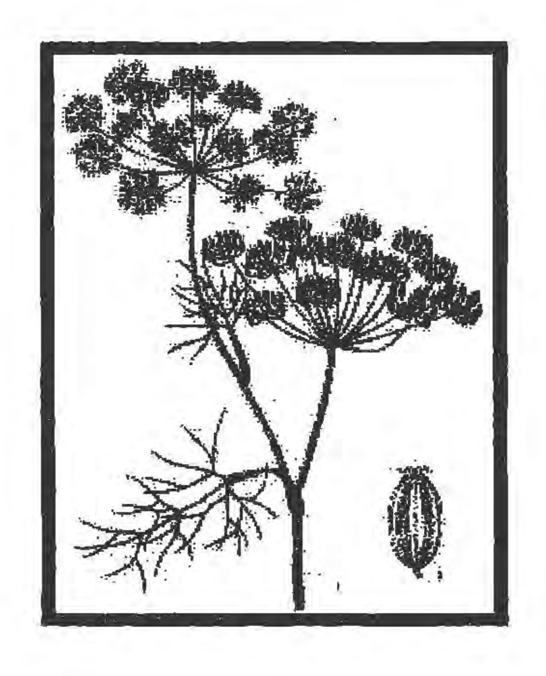
قدّم أيضاً العديد من الباحثين تقارير حول أبحاث وتحاليل قاموا بها مؤخّراً تتعلّق بتأثير الشاي في بعض أنواع السرطان. وقد أفاد الباحث الياباني ماسامي سوغانوما عن نتائج دراسة أجريت على مدى 10 سنوات وتناولت 8552 شخصاً. وخلال هذه السنوات، أصيب 175 امرأة و244 رجلاً من هذه المجموعة بالسرطان. وقد تمكّن ماسامي سوغانوما أن يثبت، بفضل هذه الدراسة، أن ظهور السرطان عند الأشخاص الذين يشربون الشاي يكون متأخّراً بوضوح: بمعدّل 7,3 سنوات عند النساء، و3,2 سنوات عند الرجال. وأجريت دراسة أخرى على نطاق واسع تناولت 35000 امرأة في مرحلة الإياس. وقد جاءت نسب سرطان الجهاز الهضمي والبولي أقلّ بـ40 إلى 70% عند النساء اللواتي يشربن أكثر من فنجانَيّ شاي في اليوم. وهناك دراسة أخرى كان لها وقع مؤثّر جداً، وهي دراسة الدكتور جونشي تشن، عضو «الأكاديمية الصينية للطبّ الوقائي». خلال ستة أشهر، درس هذا الطبيب تأثيرات بعض مكوّنات الشاي الأخضر والشاي الأسود على آفات الفم السابقة للسرطان عند 59 مريضاً. وقد حسّن هذا العلاج الذي يتم شربه ووضعه محلّياً على الآفات، الأعراض السريرية بشكل واضح وكبح تكاثر الخلايا السرطانية. وقد أظهر بذلك الدكتور جونشي تشن دور الشاي في الوقاية من ظهور السرطان عند الإنسان. وكان العديد من الدراسات قد أثبتت فعالية الشاي ضد سرطانات الجلد عند الحيوانات.

الشَّمار

البسباس، الشُّمرة، الرّازِيانِج، أقسوم

Fœniculum vulgare*(lat.)*
Common fennel*(Eng.)*
Fenouil*(fr.)*

لخسارة الوزن أم لزيادة الوزن؟



يتمتّع الشمار بالعديد من الخاصيات: يمكنه إعادة الشهية للأكل كما يمكنه المساعدة في خسارة الوزن الزائد...

لكل جزء من النبتة خاصيّاته المحدّدة. ولهذا السبب، يُذكر دائماً في علم المعالجة بالنبات الجزء المستعمَل منه: جذر، ساق، برعم، ورقة، زهرة، عنبية أو ثمرة عادية. وينطبق هذا بشكل خاص على الشمار الذي تختلف خاصيّاته باختلاف الأجزاء المستعملة: جذر، بذور أو بصلة!

الجذر

لتنظيف الأنسجة يجب طرح الفضلات، ولطرح الفضلات لا يوجد سوى سبيل واحد: تنشيط الكليتين وبالتالي تناول مواد مدرّة للبول. على أن مدرّات البول الكيميائية تؤدّي إلى خروج الأملاح المعدنية مع الماء من الخلايا، وخصوصاً البوتاسيوم الذي يحتاج إليه الجسم. وخسارة الأملاح المعدنية تؤدّي بسرعة إلى تعجيل ومضاعفة تشكيل... السلّوليت! أمّا جذر الشمار فمدرّ فعّال للبول يحترم توازن الجسم. وتُستعمل أيضاً خاصّياته المدرّة للبول ضد التهاب المفاصل والروماتزم. في المعالجة بالنبات، نجد جذر الشمار في أغلب الأحوال على شكل كبسولات أو أنبولات.

البذور

بذور الشمار صغيرة ومستطيلة وتفوح منها رائحة لذيذة شبيهة برائحة اليانسون. ونجدها في بعض الحلويات كما تُستعمل لإضفاء النكهة على بعض الأطباق المطهوّة. تنبّه بذور الشمار إفراز الصفراء فتحسّن بذلك هضم الدهون، لذلك يُنصح دائماً باستعمالها في الطب الشعبي في حالات بطء الهضم وعسره (انتفاخ، نعاس بعد الطعام) وضد ريح المعدة. ولهذه البذور أيضاً تأثير مضاد للالتهاب كما أنها تكافح بفعالية الالتهابات البولية. يسهل استعمال بذور الشمار شريطة عدم الإسراف لأنها قد تصبح سامّة بالجرعات الكبيرة. توضع ملعقة صغيرة من بذور الشمار في فنجان من الماء الغالي ويُترك المزيج لينتقع ربع ساعة. يُصفّى السائل ويُشرب هذا المغلي إمّا ربع ساعة قبل الطعام أو ساعة بعده. ولكن في حال اتباع ريجيم منحّف، يُفضَّل استعمال الجذور لأن البذور تثير الشهية!

البصلة والأوراق

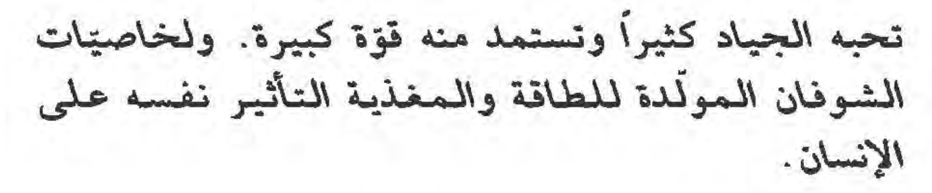
انتبه، يجب ألاّ تفهم من هذا أنه يكفيك تناول الشمار عند كل وجبة لتذوِّب السلوليت في جسمك! إن الخضار اللذيذة التي نتناولها، نيئة أو مطهوة، تحت اسم شمار، هي بصلة الشمار. ونتناول أيضاً الأغصان الزغبة، التي تعطّر نكهتها القريبة من اليانسون السمك المشوي على الفحم. ولكن لا علاقة لهذه الأجزاء بالجذر، الذي يتمتّع وحده بخاصيات مدرّة للبول. أمّا الأوراق، فنقيعها يسكّن أوجاع الحلق والمشاكل التنفّسية البسيطة. وتساعد البصلة والأوراق على درّ الحليب وتريح مشاكل العينين عند استعمالها كنقيع (شراب ساخن).

الشوفان

الخَرْطال، الهُرْطُمان، الخافور، القصيبة

Avena sativa*(lat.)*
Oats*(Eng.)*
Avoine*(fr.)*

لتصبح قوياً مثل حصان الحراثة


تحبه الجياد كثيراً وتستمد منه قوّة كبيرة. ولخاصيّات الشوفان المولّدة للطاقة والمغذية التأثير نفسه على الإنسان.



يُعرف الشوفان في بعض المناطق بالعشبة المجنونة وعشبة اللحية، وهو نبات من فصيلة النُّجَيليّات له جذور عميقة. والشوفان المعروف هو الشكل الزراعي من الشوفان البرّي. تترجّح أزهاره الجرسيّة الشكل بأناقة في طرف أغصان رفيعة وتتحوّل إلى سُنَيْبلة. يُستهلك الشوفان خصوصاً في أوروبا الشمالية وهو سهل على الهضم.

مكوّناته ودواعي استعماله

يتكوّن الشوفان من نشاء شحميّات السلّولوز، معادن (سيليكا وكالسيوم)، فيتامينات A، B3، D، B1، B2. ولكن ما هو أكثر إثارة للاهتمام أن الشوفان يحتوي أيضاً على هرمون طبيعي قريب من الهرمون المنبِّه للجريب (هرمون أنثوي)، على فلاڤونيات وأشباه القلويّات مثل الأفينين (وهو منبّه للجهاز العصبي). والشوفان غني أيضاً بالليزين، وهو حمض أميني نادراً ما نجده في الحبوب الأخرى. ويجعل تركيب الشوفان المعقّد من هذا النبات عاملاً مهدئاً ومنشّطاً أو منبِّهاً في الوقت عينه، ما قد يبدو متناقضاً. يُنصح بالشوفان لمحاربة التعب الجسدي أو الجنسي أو الذهني. ويوصى به بشكل خاصّ للأشخاص الذين يتّبعون نظاماً غذائيّاً نباتيّاً. وللشوفان كذلك خاصيّات مهضِّمة ويسمح بمحاربة الإمساك.

باختصار، الشوفان يعالج:

- الروماتزم
- المشاكل البولية
- التعب الجنسي
- الضغط النفسي Stress
- الأرق
- صعوبات التركيز الذهني
- الاضطرابات الهضمية
- المشاكل الجلدية (إكزيمة، صدفية، إلخ).

كيف؟

يُستهلك الشوفان حاليّاً على شكل رقائق بشكل خاص، يتم تناولها عند الفطور. ولكن هناك أيضاً شراب «حليب الشوفان» الذي يُباع في محال المنتجات الطبيعية. يمكن أكل الشوفان ولكن يمكن أيضاً تناوله بشكل شراب ساخن أو أقراص...

◄ الشراب الساخن، علاج مقوٍّ

- يُستهلك قشّ الشوفان على شكل مغلي: بعد غلي قشّ الشوفان مدّة ربع ساعة (30غ أو حفنتان صغيرتان في لتر ماء)، يُترك ليبرد ثمّ يصفّى. لهذا الشراب الساخن تأثير مدرّ للبول ومقوٍّ، كما أنه يعيد توازن الجهاز العصبي (3 إلى 5 فناجين في اليوم). يحتوي هذا الشراب على نسبة عالية من السيليكا مما يجعله مفيداً للروماتزم، كما يُنصح به لمحاربة الأرق والعجز الجنسي.
- تُستعمل ورقة الشوفان (بنفس المقادير) خصوصاً في حالات المشاكل البولية.
- لمغلي الحبوب (بنفس المقادير) تأثير مليّن للمعدة، مقوٍّ، مدرّ للبول ومضاد للروماتزم.

أساطير وتقاليد

في الأزمنة القديمة، كان الكهّان يستعملون حبوب الشوفان المنبّتة للتنبّؤ بالمستقبل. فهذه الحبوب تنقسم وتشكّل مع الجذور فروخاً معقّدة الأشكال. ولا يزال هذا التقليد متّبعاً في بعض المناطق في أوروبا. وكان الشوفان يسمح بإيجاد اسم شخص مذنب أو بَالتنبّؤ بالغنى والازدهار.

◀ الرقائق

نجدها في المخازن الكبرى ومحالّ المنتجات الصحيّة. وكثيراً ما نجد رقائق الشوفان في علب حبوب الفطور. تجنّب الماركات العالمية التي تخلط رقائق الشوفان مع حبوب أخرى قد تكون مأخوذة من نباتات معدَّلة جينيّاً. فضِّل عليها العلب التي تحمل العلامة AB (زراعة عضوية).

◀ الحبوب

في محال المنتجات الصحية... وفي حديقتك... تُستخدم الحبوب المجروشة مثل الرقائق.

◀ الدقيق

يصعب إيجاده (إلاّ في محالّ المنتجات الصحية وفي معارض المنتجات العضوية) ويُخلط مع دقيق القمح لصناعة الحلويات أو الخبز؛ يمكن أيضاً تحضيره بأنفسنا عن طريق طحن الحبوب.

◀ الكبسولات والأقراص

عندما يكون الهدف إجراء علاج بالشوفان والاستفادة إلى أقصى حد ممكن من عناصره الفاعلة، يكون أحياناً من الأسهل أن نتناول خلاصات مركّزة على شكل أقراص أو كبسولات. وتجد هذه المستحضرات تحت الاسم الفرنسي أو الإنكليزي أو اللاتيني Avena sativa، حيث يكون الشوفان إمّا بمفرده أو مخلوطاً بنباتات ذات خاصيّات مماثلة لزيادة فعالية الشوفان (جنسنغ، طحالب زرقاء spirulina، إلوتيروكوك، حَسَك برّي، غبار الطلع pollen، عِكْبِر، إلخ).

◀ في الطب التجانسي

Avena sativa دواء مقوٍّ ومجدّد لمعادن الجسم. ويوصف خصوصاً في حالات فقدان الشهية، الصعوبة في التركيز، في فترات النقاهة أو لتعزيز الدفاعات المناعية. وكثيراً ما يوصف Avena sativa مع Silicea أو Kalium carbonicum.

◀ اللبخات

يمكن وضع بوريدج مطبوخ من رقائق أو حبوب الشوفان أو مغلي الشوفان الجاف بشكل مباشر على البشرة (تُربط اللبخة بقماشة) لمعالجة المشاكل الجلدية والروماتزم.

نبات مثالي للجلد

في بداية الحقبة الصناعية والعلمية، كتب شولمان يقول: «الحمّامات بدقيق الشوفان ممتازة عندما نرغب في تأثير مهدّىء على البشرة». وبين الحربين العالميتين، اهتم الأطباء الأميركيون والأوروبيون أكثر فأكثر بهذا النبات لمعالجة الأمراض الجلدية والالتهابات الجلدية المثيرة للحكّ والحروق: كانت المناطق المصابة تغطَّس في مغاطس من الشوفان أو تضمَّد بلبخات. في الوقت الحالي، يُزرع الشوفان، المستخدم في مستحضرات العناية بالبشرة والتجميل في جنوب غرب فرنسا بشكل خاص، من دون مبيدات أعشاب ضارة أو مبيدات حشرية أو سماد كيميائي. وتُستعمل عادة أنواع مختلفة عن الأنواع المستخدمة في المنتجات الغذائية. وقد أظهرت دراسات عيادية أن المنتجات المحضَّرة من الشوفان فعّالة جدّاً لترطيب البشرة الجافة وإزالة الحكّة وتلطيف التهيّجات وتهدئتها وتليين البشرة ولأم الجلفات الصغيرة. ويعالج أيضاً الحليب والصابون والكريم المحضّرة من الشوفان حالات الأكزيما. ونجد هذه المنتجات (بماركات متعدّدة) في الصيدليات ومحال بيع الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية ومحال المنتجات الصحيّة.

نصيحة عملية لتسهيل النوم

إن وضع تبن أو حبوب الشوفان تحت الفراش يضمن نوماً هنيئاً للصغار وللكبار (يمكنك أن تضع أيضاً قشور التفاح المجفَّفة في مخدّتك أو أيضاً أكواز حشيشة الدينار).

للرضّع أيضاً

نظراً لخاصيّاته المولّدة للطاقة، كثيراً ما يُنصح الشوفان (عصير) للأطفال الرضّع، ويمكن أيضاً إضافته إلى حساء الخضار: يُغلى 20غ من الشوفان في لتر من الماء، يُطحن، يُصفّى ويُحلّى بالعسل قبل إضافته إلى قنينة الحليب أو يمزج بعد تصفيته بحساء الخضار.

الحمامات بالشوفان

تلطفّ الحمّامات البشرة وتسمح أيضاً بمحاربة الأكزيما والصدفيّة؛ وتسكّن أيضاً آلام الروماتزم وأمراض المثانة ومشاكل الكلى وبعض الأمراض البولية.

إليك الوصفة:

- يُنقع 150غ من الشوفان في 3 لترات من الماء مدّة ساعة كاملة،
- يُغلى المزيج،
- يُسكب مباشرة في المغطس، إذا كنت لا تخشى سدّ المصرف، وإلاّ يُصفّى أوّلاً.

يمكن استخدام هذا المغلي من دون تخفيفه بالماء لنقع القدمين من أجل تليين المسامير والنُفاطات والجلد الميت وأيضاً الأظافر المنغرزة.

الشوفان في حديقتك أو على شرفتك

إليك بعض النصائح (تصح أيضاً للقمح والجَاودار والشعير).

- جميع أنواع التربة مناسبة لزراعة الشوفان باستثناء التربة السيّئة التصريف أو المشبعة بالماء؛
- يجب ألاّ تكون الحبوب متراصة كثيراً كي لا تظلّل السنابل بعضها بعضاً؛
- ينبغي تسمدة التربة بزبل مفروم ناعماً، وسماد المزرعة (سماد مؤلّف من روث وأوراق ميتة. . .) ورماد الخشب. ولإضافة المكمّلات الطبيعية الضرورية، يمكنك أيضاً زرع بذر اللفت colza في الخريف أو نوع من البقوليات تطمرها في الربيع أثناء قلب التربة.

- لا يكون قلب التربة ضرورياً إلاّ إذا كانت شديدة التراصّ. وإلاّ فيكفي تسنين الأرض بالشوكة على عمق 7 إلى 10 سنتيمترات بالمرور فوقها مرّتين أو ثلاث مرّات بشكل متصالب لتهويتها وتنعيمها استعداداً لاستقبال البذار.

خطوات عملية

تُرشّ البذار في تربة خفيفة غير متراصّة، حسنة التهوئة ورطبة ولكن غير لزجة، على عمق 3 سنتيمترات، ويُفضَّل في بداية الربيع. تُصنع أثلام مستقيمة تبعد 12 إلى 15 سنتيمتراً بعضها عن بعض وتوضع البذار كل 2 أو 3 سنتيمترات. لا جدوى من زرع الكثير من البذور لأنّ الحبوب العشبية تُفرّخ سوقاً طارئة أي أن براعم جانبية تفرخ عند الأوراق الأولى وتعطي نبتات أخرى تنتج حبوباً. من أجل حسبان كمية (G) من البذار، تُطبّق المعادلة التالية: G = 300 حبّة/ م^2 × المساحة التي ستُزرع × وزن 100 حبّة × 10.

- ليس من الضروري إجراء أي معالجة. ففطر الارمداد والعفن الفطري لا يلحقان ضرراً كبيراً بالشوفان ويمكن بالتالي تجاهلهما. بالمقابل، ينبغي إزالة العشب يدوياً للحدّ من امتداد النجيليّات الأخرى. ويسمح حرث القشرة السطحية من التربة بإزالة الأعشاب والحد من خسارة التربة للماء.
- تبقى الكميات المقطوفة متواضعة: يتراوح المردود بين 0,6 كلغ و1,2 كلغ/ م^2. ويجب انتظار شهرين تقريباً بعد الازهرار لوصول النبتة إلى النضج.
- في سبيل استخدام الشوفان أو القمح للزينة، «احصد» السنابل عندما يصبح الحبّ قاسياً ولا يمكن جرحه بظفر الإصبع. اترك الجذور وبضعة سنتيمترات من السوق لتنحلّ في التربة.
- للطعام: يُقطف الحبّ الذي يمكن جرحه بالظفر ويُسلق في الماء الغالي لبضع دقائق فقط قبل استخدامه في السلطة مثلاً. ويُقطف الحبّ عندما يصبح قاسياً جدّاً لطحنه من أجل الحصول على الدقيق.
- يُخزن الحبّ في مكان حسن التهوئة وجاف لتجنّب أي خطر في تسخين الحبوب وحدوث تخمير.

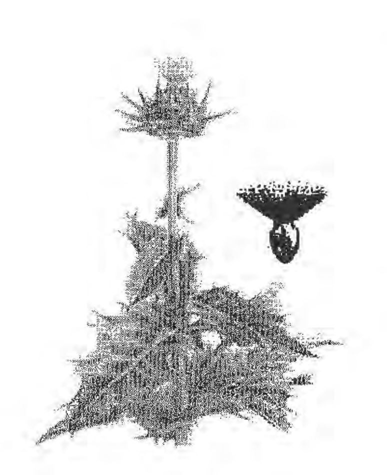
شوك الجمل

شَوْكُ مَرْيم،
خُرْفَيش الجمال، سَلْبِين

Silybum marianum*(lat.)*
Milk thistle, Holly thistle, Saint Mary's thistle*(Eng.)*
Chardon Marie, Lait de Notre-Dame*(fr.)*

نبات الكبد

يُستعمل هذا النبات خصوصاً في حالات تسمّم الكبد بالكحول أو بمواد سامة.



يمكننا بسهولة ملاحظة شوك مريم (شوك الجمل) بفضل أزهاره الجميلة البنفسجية الفاتحة وبتلاته التي يُقال، وفقاً للأسطورة، إن العلامات البيضاء التي تحملها آتية من حليب مريم العذراء.

من التقليد إلى العلم

في الماضي، كانت أزهار شوك مريم تُستعمل لمعالجة الاكتئاب ونعلم اليوم أن الأُوفاريقون يعطي مبدئياً في هذا المجال نتائج أفضل. وكانت هذه الأزهار البنفسجية الجميلة تُعطى أيضاً للأمّهات الحديثات لتنشيط إفراز الحليب. وكانت الرؤيسات الزهرية تُغلى مثل الأرضي شوكي (الخرشوف) لتقوية الجسم في الربيع. منذ تلك الأزمنة القديمة، اتسعت شهرة شوك مريم، ليس لأن كافة الخاصيات التي كانت تُعزى إليه قد طواها النسيان... ولكن لأننا اكتشفنا أن بزور هذا النبات تحتوي على كنز ثمين بالنسبة للكبد: السيليمارين.

اضطرابات الكبد

شوك مريم هو أحد النباتات الأكثر استعمالاً في الغرب لمعالجة الكبد (ونستعمل أيضاً اليوم، في حالات التهاب الكبد، المَفْصِليّة أو دسموديون، وهو نبات إفريقي يخضع حالياً للدراسة ويبدو أنه يعطي نتائج ممتازة). وذلك

لأن السيليمارين تحمي الكبد من تأثير الكحول وغيره من المواد المضرّة. وقد سمحت دراسات عيادية بإثبات أن تناول السيليمارين قبل أخذ تيتراكلورو الكربون أو تناول فطر سام، يمكنه أن يقي من تسمّم الكبد الحاد. في ألمانيا تُستعمل السيليمارين كثيراً لمعالجة التهاب الكبد وتشمّع الكبد. ينشّط شوك مريم تجدّد خلايا الكبد ويحميها. وله أيضاً فائدة كبيرة في العلاجات المضادة للسرطان (المعالجة الكيميائية) لأنّه يخفّف التأثيرات المؤذية للمواد الكيميائية على الكبد ويزيل بسرعة تأثيرات العلاج الجانبية (غثيان، تقيّؤ...).

أين نجده؟

ينبت شوك مريم تلقائياً في كافة أنحاء أوروبا والشرق الأوسط حيث ينتشر على نطاق واسع. ويفضّل هذا النبات الأرض البور والشمس. ويمكن جمع الرؤيسات الزهرية في الربيع وجمع البزور في نهاية الصيف.

كيف نستعمله؟

مهما تكن اضطرابات الكبد التي تعاني منها، يُنصح باستعمال بزور شوك مريم، بالشكل الذي تفضّله:

◂ **الكبسولات**: 4 إلى 6 كبسولات في اليوم، تؤخذ قبل الأكل مع كوب ماء كبير.

◂ **الصبغة الأمّ**: 30 قطرة مرّتين إلى ثلاث مرّات في اليوم في كوب ماء.

◂ **المغلي**: تُغلى ملعقة صغيرة من البزور في فنجان ماء لمدّة 5 دقائق ثم تُترك البزور لتنتقع 5 دقائق أخرى قبل تصفية السائل. فنجانان إلى ثلاثة فناجين في اليوم.

لشوك مريم منفعة كبيرة في فترة الأعياد. فعلاج قصير قبل الأعياد وبعدها يسمح لك بهضم كل ما أفرطت في تناوله.

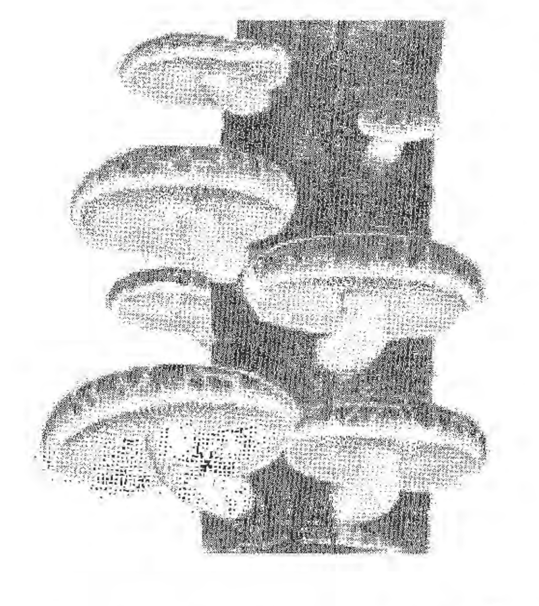
إذا كنت ترغب في تجربة شوك مريم ضد الاكتئاب أو لتنشيط إفراز الحليب، حضّر نقيعاً من الأزهار المجفّفة بمقدار ملعقة صغيرة لفنجان من الماء الغالي، ويُترك لينتقع 10 دقائق إلى ربع ساعة.

الشِيتاكي

Lentinus edodes(lat.)
Shiitake(Eng.)
Shiitaké(fr.)

لدفاعاتك المناعية

إن هذا الفطر القادم من آسيا هو حليف حقيقي للدفاعات المناعية.



الشيتاكي فطر ينبت بشكل برّي في غابات آسيا، على جذوع الأشجار الميتة. وهو أحد أقدم أنواع الفطور. ويُزرع هذا الفطر حاليّاً في الصين وكوريا واليابان. ويُنبَّت على خشب الأشجار، في الهواء الطلق أو تحت خيم زراعية، وفقاً لتقنيات قديمة: الرطوبة، درجة الحرارة، هي جميعها فنّ قائم بحدّ ذاته يُنقل من جيل إلى آخر. وقد اجتازت شهرة هذا الفطر وخاصيّاته المسافات ووصلت إلى آذان الأميركيين والأوروبيين الذين انطلقوا في زراعته...

لكنّهم لا يزالون بعيدين عن الإنتاج الآسيوي، كما أن كلفة الإنتاج مرتفعة جدّاً. لذا، ونظراً إلى أن الاستيراد لا يزيد كلفة عن الإنتاج، نكتفي في الكثير من الأحيان باستيراد الشيتاكي المجفَّف الذي يستحقّ هو أيضاً اهتمامنا.

إكسير حياة الصينيين

على غرار الجنسنغ، يتمتّع الشيتاكي في الشرق الأقصى بشهرة تجعل منه ترياقاً حقيقيّاً، مصدراً للصحّة الجيّدة وعاملاً لإطالة العمر. في ظل حكم أسرة مينغ، وصف تأثيره الطبيب الصيني الشهير وو شوي. وبحسب هذا

الطبيب، فإن الشيتاكي يولّد النشاط والطاقة، يقي من النزيف الدماغي ويعالجه، يخفّض ضغط الدم، يعالج فقر الدم، السكّري والسرطان. ويُشتهر الشيتاكي أيضاً في آسيا لمحاربته الكولستيرول وكمنشّط للرغبة الجنسية... وقد استدعت كل هذه المزايا بعض التحقّقات العلمية.

الدراسات حول السرطان

منذ العام 1962، أجريت تجارب لتقييم تأثيرات الشيتاكي، أو بشكل أدقّ تأثيرات اللنتينان (Lentinane) الذي يبدو أنه العامل الفعلي الأساسي في هذا الفطر، في حالات السرطان. لم تأت النتائج مذهلة أو ثورية (لم يتبيّن أن الشيتاكي مضاد للسرطان!) إلاّ أن العديد من التجارب أظهرت أن هذا الفطر يعزّز تأثيرات المعالجة الكيميائية، وهو أمر يجب عدم الاستهانة به. ويعيد هذا الفطر بعض آليّات الدفاع المناعي.

التأثيرات المضادة للفيروسات

ينبّه اللنتينان الدفاعات الطبيعية في حالات العدوى. ويسرّع بوجه خاص الإنتاج الطبيعي للإنترفرون، وهي مادّة معروفة بخواصّها المضادة للفيروسات. وتُجرى حاليّاً تجارب سريرية على اللنتينان للوقاية من تطوّر الأيدز عند الأشخاص الذين يحملون الفيروس. لا يزال الأمر في مرحلة التجارب، لذا وكما بالنسبة للسرطان، ينبغي الحذر: يحتاج الأمر إلى سنوات عديدة قبل إعطاء نتائج مُرضية والسماح بوضع علاجات محتملة. بانتظار ذلك، فلنكتفِ بخاصيّات الفطر المثبتة، التي هي مثيرة للاهتمام بحدّ ذاتها.

ضدّ الأمراض المزمنة

بانتظار النتائج، الإيجابية أو السلبية، التي ستأتي بها الدراسات التي تُجرى على السرطان والأيدز، علينا أن نعلم أن تأثيرات الشيتاكي في حالات العدوى البسيطة، مثل الالتهابات التي تبدأ بملاحقتنا منذ فصل الخريف، تأتي بنتائج جيّدة. فهذا الفطر يعزّز دفاعاتنا الطبيعية، ممّا يحدّ من قدرة الفيروسات والجراثيم على الاستقرار في الجسم.

ضد الكولستيرول

إن العلماء الذين اهتمّوا بالشيتاكي قد أجروا أيضاً دراسات جدّية حول تأثيرات الشيتاكي في حالات ارتفاع مستوى كولستيرول الدم. وقد أُجريت عدّة تجارب على نساء شابات وعلى أشخاص يتجاوزون الستّين من العمر، فتمّ الحصول على انخفاض مستوى الكولستيرول، بنسبة 5 إلى 10% في الأسبوع الأوّل من العلاج بالشيتاكي.

كيف نحصل على الشيتاكي؟

يصعب إيجاد الشيتاكي الطازج. لذا يجب اللجوء إلى الخلاصات السائلة أو الكبسولات.

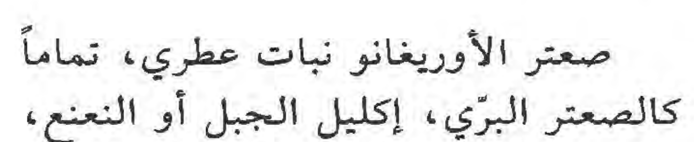
نصيحة: يتم اختيار الماركة وفقاً لتقدير جرعات (عيار) اللنتينان. والأفضل هو الخضوع لفترة علاجية من 20 يوماً إلى شهر، قابلة للتجديد، عند تبدّل الفصول، لمساعدة الجسم على التأقلم مع التغيّرات المناخية.

صَعْتَر الأوريغانو
مَرو، حَبَق الشيوخ، خَرَنْباش، مردقوش برّي

Origanum vulgare(lat.)
Origan(Eng.)
Origan(fr.)

يعيد توازن الجهاز العصبي

نادراً ما يُذكر صعتر الأوريغانو، أو المردقوش البرّي، كنبات مفيد للإياس. غير أنه يمتلك كل الميزات اللازمة لكي نهتم به وبتأثيره.



صعتر الأوريغانو نبات عطري، تماماً كالصعتر البرّي، إكليل الجبل أو النعنع، يحتوي على مواد شديدة الفعالية مطهّرة، مضادة للسموم، مضادة للتشنّج، مسكّنة للألم، مهضّمة، مقشّعة، مهدئة، مخفِّضة لضغط الدم وملّينة.

كيف نتعرّف على صعتر الأوريغانو في الطبيعة

المردقوش البرّي نبات معمّر جميل يشبه من بعيد الناردين (الڤاليريان) بأزهاره الوردية على شكل خيم في أعلى ساق يصل طولها إلى 70 سنتم أو أكثر. لكنّ الشبه يتوقّف هنا، لأنّ هذين النباتين يختلفان في سوقهما وأوراقهما وبيئتهما وخصوصاً في رائحتهما. ساق صعتر الأوريغانو تتفرع على شكل زوايا وضاربة للحمرة. وتنتظم أوراقه البيضوية المستدقّة الرأس على طول الساق، في باقات صغيرة. ويحبّ الأوريغانو الأرض الجافة، الكثيرة الحصى والمعرَّضة للشمس. ونجده عند السواحل وفي الجبال، حتّى 2000م. رائحته عطرية جدّاً ومميِّزة. فلا مجال إذن للخطأ!

نبات يعيد توازن الجهاز العصبي المستقلّ

إن جهازنا العصبي المستقلّ، أي الذي لا نتحكّم به وينظّم التنفّس،

الهضم، الإفرازات والدورة الدموية، يتألّف من جهازين كبيرين: الودّي واللاودّي. الجهاز الودّي هو أشبه بجرس إنذار يزيد سرعة القلب والتنفّس، يوسّع القصبات، يقلّص الشرايين، يحثّ على إفراز العرق، يبطىء عملية الهضم. أمّا الجهاز اللاودّي، فيهدّىء ويعزّز الاسترخاء والراحة.

عندما يختلّ التوازن بين الجهازين الودّي واللاودّي، بسبب العمر أو التحوّلات الهرمونية أو نتيجة التعب، ينطلق جرس الإنذار، أي الجهاز الودّي، في جميع الاتجاهات وتضطرب بعض وظائف الجسم: دوار، هبّات ساخنة، إمساك، ارتفاع ضغط الدم، ربو، روماتزم، انخفاض الرغبة الجنسية، سوء الدورة الدموية، انحباس الماء أو الشحوم. . . هل تعني لك هذه الاضطرابات شيئاً؟ إنها للأسف اضطرابات يعاني منها العديد من النساء في فترة الإياس. يخفّف المردقوش البرّي (أو صعتر الأوريغانو) عمل الودّي ويعزّز عمل اللاودّي ويحلّ معظم الاضطرابات الناجمة في الأصل عن الجهاز العصبي المستقلّ. يؤثّر هذا النبات مباشرة على الجهاز العصبي وهو بالتالي فعّال أيضاً ضدّ الآلام العصبية والشقيقة.

الاستعمالات ودواعيها

يؤخذ صعتر الأوريغانو، الذي ينظّم الجهاز العصبي المستقلّ، كمكمّل للنباتات التي تؤثّر في الجهاز الهرموني أو بالتناوب معها: زيت الأخدرية، يام، صويا. . . ويمكن إرفاقه أيضاً بالنباتات المعروفة بتأثيرها في نوع معيّن من الاضطرابات: أوراق كرمة حمراء للدورة الدموية، خيزران أو ذنب الخيل للظهر والروماتزم، إلخ. وتُستعمل الرؤوس المزهرة على شكل نبتة طازجة، نبتة مجفّفة أو زيت عطري.

- الاستعمال الداخلي: مشاكل الأنف والأذن والحنجرة، مشاكل الدورة الدموية، هبّات ساخنة ودوار، روماتزم، إمساك، سلّوليت. . .
  - النقيع: 1 ملعقة صغيرة من النبتة المجفّفة بالفنجان الواحد، قبل كل وجبة طعام.
  - الزيت العطري: 3 إلى 4 قطرات مع العسل، 2 إلى 3 مرّات في اليوم (للبالغين).
- الاستعمال الخارجي: روماتزم وألم العنق والتواؤها، سلوليت، قمل. . .

- التدليك بالأزهار الطازجة؛ لبخات صلصال أو دقيق الكتّان مُزجت فيه 4 إلى 6 قطرات من الزيت العطري؛ حمّامات: 6 إلى 8 قطرات من الزيت العطري في ملعقة طعام من الحليب المجفَّف توضع تحت الحنفية أو نقيع من 10غ من النبتة المجفَّفة في لتر ماء يُسكَب في ماء الحمام.

بعض المحاذير

مثل كافة النباتات الفعّالة، يتمتّع صعتر الأوريغانو بتأثير قوي جدّاً، لذا وجب أخذ بعض الاحتياطات في استعماله:

- عدم استعماله خلال الحمل.
- عدم استعماله إذا كان الطمث غزيراً. يسيّل صعتر الأوريغانو الدم ويسهّل تدفّقه خلال الحيض المؤلم أو غير الكافي.
- الامتناع عن وضع زيت الأوريغانو الصافي على الجلد مباشرة.
- يمكن أن يؤدّي الإفراط في استعمال الأوريغانو إلى تأثير معاكس: تهيّج ونزق مفرطين، أرق، شقيقة (صداع نصفي)...

أوريغانو حقيقي وأوريغانو كاذب

ينبغي عدم الخلط بين صعتر الأوريغانو أو المردقوش البرّي **Origanum vulgare** وبين المردقوش البستاني **Origanum magorana** أو الأوريغانو الكاذب **Origanum dictammus** أو الأوريغانو الإسباني **Thymus capitatus**، التي لا تتمتع بنفس الخاصيّات. ونجد زيوتاً عطرية مستخرجة من أصناف حقيقية وكاذبة من الأوريغانو، لذا ينبغي التحقّق من الاسم اللاتيني.

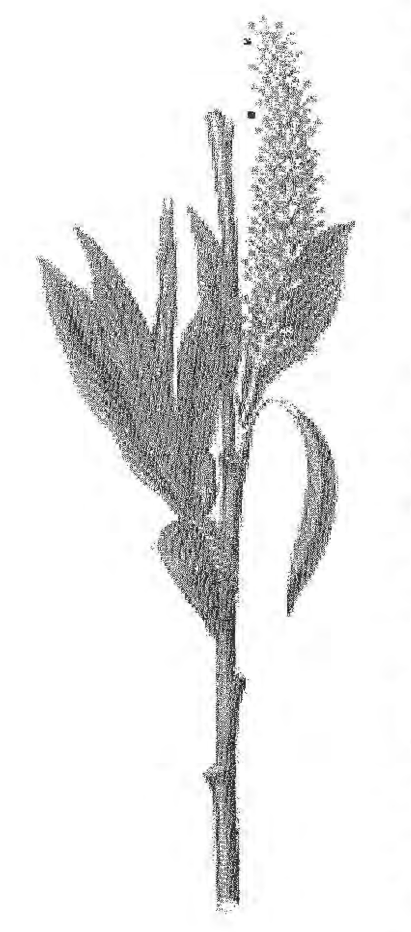
ضدّ تساقط الشعر

ضد تساقط الشعر، نجد هذه الوصفة «السحرية» في بعض كتب الطب الشعبي: تُنقع حفنة كبيرة من جذور القرّاص ومثلها من الأوريغانو في لتر من الشراب الكحولي لمدّة شهر ثمّ تُفرك جلدة الرأس بهذا السائل صباح كل يوم.

الصَّفْصاف الأَبيض

Salix alba(lat.)
White willow, Swallow-Tail willow(Eng.)
Saule (blanc)(fr.)

مضاد للحمّى ومضاد للألم



بعض أنواع الصفصاف متهدِّلة، بعضها الآخر يمدّ جذله على طول الجداول، ومنها ما يزحف على بعد بضعة سنتيمترات من الأرض. لماذا يبدو الصفصاف حزيناً تعيساً. . . في حين أنه من المفضِلين على البشرية؟

عُرفت خواص الصفصاف Salix alba العلاجية منذ العصور القديمة: كان ديوسقوريدس وبلينوس يعرفون خاصيّاته اللائمة للجروح، المضادة للألم والقابضة للأنسجة. في ما بعد، استُعمل مغلي لحاء الصفصاف لمحاربة الألم، الروماتزم أو الحمّى، وهو تطبيق حرفي لمبدأ «العلاج بالنباتات الشبيهة بالأعضاء المريضة» الذي كان ينسب للنباتات ميزات علاجية شبيهة بطريقة حياتها: كان لا بد للصفصاف الذي يعيش وجذوره في الماء أن يعالج حالات البرودة (زكام، روماتزم. . .)، الناتجة في الكثير من الأحيان عن الرطوبة الزائدة. في العام 1898، عزل الكيميائيون العنصر الفاعل الأساسي في الصفصاف ومنحوه اسمه: حمض الساليسيليك، الذي نجده أيضاً في نباتات أخرى مثل ملكة المروج. وبعد إثبات فعالية هذه المادة، تمّ تركيب جزيء حمض الساليسيليك المعزول اصطناعيّاً في المختبر. . . وأطلق عليه الاسم «أسبيرين».

شيء من علم النبات

ينبت الصفصاف Salix alba، الذي يبلغ علوّه حوالى عشرين متراً، في أوروبا وآسيا وأميركا. ويحمل لحاؤه (قشرته) السميك، الصلب والخشن، الذي يتّخذ لوناً بنيّاً ضارباً إلى الرمادي، شقوقاً عميقة. وتشكّل أغصانه المرنة إكليلاً رمادياً فضيّاً يستحيل أصفر برتقاليّاً في الشتاء. أوراق الصفصاف متعاقبة، مستدقّة الطرف، رمحية الشكل ومسنّنة بشكل طفيف، وهي تتمتّع بلون أخضر لمّاع جميل من فوق وبلون فضّي من تحت. هريراته (الهريرة أو القِدّة نظام ازهرار مركّب من سنبلة catkins/ chatons طويلة رفيعة تظهر الذكرية منها (صفراء) والأنثوية (ضاربة إلى الخضرة) في شهر نيسان على أشجار مختلفة، مع ظهور الأوراق.

أنواع الصفصاف

للاستعمال الطبّي، يُفضّل الصفصاف الأبيض Salix alba ولكن هناك العديد من أنواع الصفصاف الأخرى الغنيّة أيضاً، في معظمها، بالمشتقّات الساليسيلية. وتحبّ كل هذه الأشجار التربة الرطبة ومن المثير للاهتمام اللعب على أشكالها أو أوراقها المختلفة لتزيين ضفاف الأنهر أو المنتزّهات أو الحدائق.

- الصفصاف القَصِف Salix fragilis: مثلما يدلّ عليه اسمه، تنقصف أغصانه بسهولة، منذ أيّام الربيع الأولى، فيخرج منها رحيق تشربه الحشرات شاكرةً.
- الصفصاف المستحي Salix baby lonica: لا يدلّ اسمه على ذلك، لكنّ الموطن الأصلي لهذا الصفصاف هو الصين. وهو الصفصاف المتهدّل أو الباكي الشهير. تم تصدير هذا الصفصاف إلى إنكلترا في العام 1730 وقد يكون «سلف» معظم أشجار الصفصاف الأوروبية لأنه يتزاوج بسهولة مع الصفصاف الأبيض.
- الصفصاف الأرجواني Salix purpurea: يحمل أوراقاً مستطيلة وهريرات حمراء. خلال نزهاتك يمكنك رؤية أشجار صفصاف قزمة لا يتجاوز علوّها عشرة سنتيمترات. والأغرب منها أيضاً المرجة المشكّلة من الصفصاف حيث الأشجار لا تتعدّى 3 سنتيمترات والأوراق أكبر من الجذع! ونجد هذا النوع من الصفصاف «العشبي» في الجبال بشكل أساسي، فوق ألف متر.

الأسبيرين الطبيعي

يشتكي أحياناً المرضى المعتادون على تناول الأسبيرين الكيميائي من

آلام في المعدة. وتحذّر قائمة موانع الاستعمال والمحاذير والتأثيرات الجانبية المرفَقة بالدواء الأشخاص الذين يستعملونه من عدّة أخطار: حساسية، قرحة المعدة أو قرحة الاثني عشري، خطر النزف. ويُحظَّر تناول الأسبيرين بدءاً من الشهر السادس للحمل.

ويقول معجم «فيدال»، وهو معجم الأدوية الموجَّه للأطبّاء والصيادلة، إن «الأسبرين ليس دواءً عديم الأذى». وبما أن للأسبيرين هذا الكمّ من المساوىء، يجدر بنا أن نفضّل الدواء الأصلي على النسخة، ونتعالج بالصفصاف.

خاصيّات مضادة للألم ومضادة للروماتزم لا مجال للشكّ فيها

نجح الكيميائيون عند تركيب حمض الساليسيليك في إيجاد دواء بخس الثمن وفعّال. لكنّهم نسوا أن النباتات لا تعمل مستعينة بمكوّن واحد فقط من مكوّناتها. فالصفصاف لا يحتوي فقط على الساليسيلين وعلى مشتقّات ساليسيلية أخرى ولكن أيضاً على راتينجات، أحماض تنّيك وحتّى على هرمونات قريبة من الهرمونات البشرية. وهذا الكوكتيل يمنح الصفصاف ليس فقط خاصيات طاردة للحمّى ومضادة للألم ولكن أيضاً مضادة للالتهاب، مضادة للتشنّج، مضادة لآلام العصب، مسكّنة ومهدّئة. لذا يُنصح باستعمال الصفصاف للحالات التالية: آلام عصبية، روماتزم، ألم الحيض (وقلّته)، أرق، تهيّج ونزق مفرطين، قلق، حمّى، زكام، كريب (أنفلونزا)...

مانع استعمال حقيقي واحد

على غرار الأسبيرين الكيميائي، يُنصح بعدم استعمال الصفصاف في حالات الطمث الغزير والجروح، لأنّه يسهّل نزف الدم. وهناك سيّئة قد تضرّ به: هو أحد النباتات النادرة المثبطة للرغبة الجنسية، أي أنّه «قاتل للحب». وكان يُعطى للنساء المشتبهات بالغُلمة (حاجات جنسية مبالغة)... أو للرهبان والراهبات لمساعدتهم على محاربة الشهوة الجنسية. وكان كاتب قديم ينصح بشراب الصفصاف الساخن «للشخص الذي هو حام أكثر ممّا ينبغي في حال الحبّ» لدرجة أنه يضمن له أن هذا الشراب «يجعلُ الشخص عديم المهارة في هذه المسألة».

تاريخ وأساطير

كان الصفصاف يُعتبر شجرة إلهة الطبيعة والخصب، ديميتير. لكنّ للصفصاف أيضاً قدرات سلبية: كانت القدّيسة هلديغارد بنغن، وهي أوّل معالِجة أوروبية بالنبات تستحقّ هذا الاسم، تجد أن الصفصاف يثير السوداوية والمرارة... لا بد أن هذا يرجع أيضاً إلى رمزيّته، إذ إن السلتيين الذين كانوا يبنون الأكمات الضريحية على ضفاف المستنقعات، كانوا يعتبرون الصفصاف شجرة الموت. في المناطق الريفية، تصمد التقاليد في وجه التغيّرات والزمن: كما في الخرافات والعَرافة، كثيراً ما يكون مفهوم الموت مرادفاً للانقطاع. ففي منطقة نانت الفرنسية، عندما تُفسخ الخطبة، يُقدَّم للخطيبين السابقين، من باب السخرية، غصن صفصاف. كدت أنسى الأهم: وفقاً للخرافات القديمة، عليك بالحذر عندما تتنزّه في مكان مزروع بالصفصاف، وتجنّب زيارته مع شخص تحبّه: قد ترى أولئك الأقزام الشرّيرين الذين يعشقون المقالب المؤذية. والمتعة الكبرى لديهم هي في افتعال الخلافات والمشاجرات.

أين؟ كيف؟

يُستعمل عامة لحاء الصفصاف الذي يحتوي على تركيز أكبر من العناصر الفاعلة. لكنّ بعض النّاس يحبّون أيضاً الشراب الساخن المحضّر من الهريرات. ويُجمع اللحاء أو الهريرات في شهرَيّ نيسان (إبريل) وأيّار (مايو). ويمكن أن يستغرق تجفيفها في الظلّ عدّة أيّام.

- نقيع الهريرات: 1 ملعقة صغيرة واحدة لكل فنجان من الماء الغالي، يُترك لينتقع 10 دقائق، 3 فناجين في اليوم.
- مغلي اللحاء: 30غ من اللحاء الجافّ لكل لتر ماء. يُغلى 5 دقائق، ويُترك لينتقع 10 دقائق. 3 فناجين في اليوم.

في الصيدليات، محالّ المنتجات الغذائية الصحيّة أو بالمراسلة، نجد «شكلين» من الصفصاف: اللحاء المجفَّف لتحضير الشراب الساخن وكبسولات اللحاء.

أزهار باخ

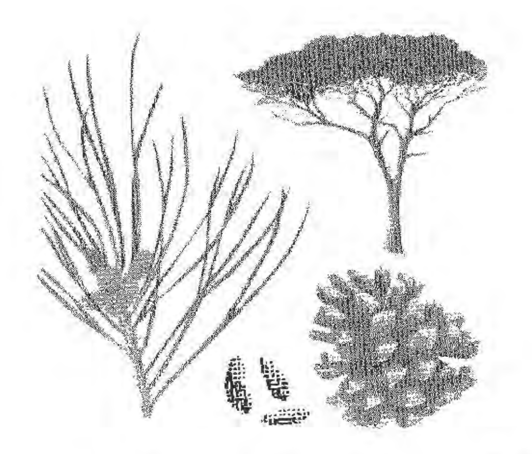
ينتمي الصفصاف «Willow» إلى الإكسيرات الـ38 التي حضّرها الدكتور

باخ. ويتوجّه هذا الدواء إلى الأشخاص المثبَطي الهمّة بسبب المشاكل المتكرّرة، كما لو أن سوء الطالع يترصّدهم. لا يشتكي هؤلاء الأشخاص لكنهم يجترّون متاعبهم، يجدون مصيرهم غير عادل ويحقدون على محيطهم. تنجم هذه المشاعر عن حالة كآبة خفيفة أو عن تسلسل حقيقي لأحداث مؤسفة. وللخروج من هذا الشعور بالفشل المستمرّ، يساعد Willow على إعادة المشاكل إلى إطارها الواقعي. وبحسب الدكتور باخ، ينجح «المريض» في التوقف عن إصدار الأحكام السلبية دائماً على الآخرين ويستعيد ديناميكية جديدة. والإكسيرات الزهرية فعّالة أيضاً عند الأطفال: الحالة الذهنية «Willow» هي مرحلة تحدث في عمر 3 ـ 5 سنوات، عندما يريد الطفل أن يقوم بأشياء أو يحصل عليها من دون أن يعلم كيف يحقّق ذلك. ويجعله ذلك حَرِداً، متذمِّراً، غير راض على الدوام. وفي غضون بضعة أيّام، يتمكّن الطفل من استعادة هدوئه وابتسامته.

الصَّنَوْبَر

Pinus(lat.)
Pine(Eng.)
Pin(fr.)

مطهّر ومنقٍّ



لا أحد يمكنه تجاهل شجرة الصنوبر الجليلة. هي أميرة الأشجار ومن أكرمها: خشبها، لحاؤها، إبرها، براعمها... كلّ ما فيها مفيد!

هناك العديد من أصناف الصنوبر، كلّها راتينجية من فصيلة الصنوبريات والقبيلة التنّوبية. يرتفع الصنوبر الحرجي Pinus sylvestris، الذي يعيش في المرتفعات، بجذعه الأحمر المستقيم والأسطواني الشكل حتّى ارتفاع 30 متراً. تتخذ أوراقه لوناً أزرق فاتحاً في سنته الأولى ثمّ تتحوّل إلى الأخضر الغامق. أمّا الصنوبر البحري Pinus pinaster فيفضّل مجاورة الأطلسي أو المتوسّط؛ لحاؤه مائل إلى الرمادي؛ رأسه أقل تراصّاً وأعرض من قمّة نسيبه الجبلي. ويُستعمل كلاهما لتثبيت التربة، من أجل الراتينج الذي ينتجانه ومن أجل خشبهما. وكانت الجذوع، الطويلة، المستقيمة، المتّسقة والأسطوانية، تُستعمل لصنع صواري السفن.

التركيب والاستعمال

الأجزاء المستعملة في الطب الشعبي هي النبتات الصغيرة (التي تُقطف في نيسان (إبريل) وأيّار (مايو))، الإبر والراتينج، الذي يتمّ الحصول عليه عبر شقّ اللحاء. تحتوي كافة أجزاء الصنوبر على نسبة عالية من الزيت العطري، كما تحتوي أيضاً على غلوكوزيدات وغيرها من المكوّنات (مالّول، كادينين، بومولين، أسيتات البورنيل، حموض التنّيك...) تجعل منه مطهّراً قوياً للجهاز التنفّسي، البولي والكبدي.

التربنتين

يُحضَّر التربنتين الطبّي عبر تقطير الراتينج وغالباً ما يُستخرج من الصنوبر البحري. هناك أيضاً أصناف أخرى من التربنتين، مستخرجة من أنواع أخرى من الصنوبر وحتّى من التّنوب الفضّي أو من اللاريكس Larix، لها خاصيّات متشابهة كمطهّرات بولية ورئوية. لا يُنصح باستعمال التربنتين الطبّي بشكل مباشر، إن كان داخليّاً أو خارجياً، ويدخل في العديد من المستحضرات الصيدلانية مع منتجات طبيعية أخرى: بلسم مقشّع (يُخرِج البلغم)، لبخات، زيت هارلم Haarlem (ممتاز لأمراض الكبد، الكلى، للروماتزم والتهاب القصبات المزمن)، مستحضرات للاستنشاق أو مستَحلبات emulsions للحمّام، إلخ. في الاستعمال الخارجي، للتدليك وللكمادات المضادة للروماتزم، ينبغي ألاّ تزيد نسبة التربنتين الطبّي عن 20% عند خلطه مع زيت نباتي (زيت الزيتون مثلاً). ويجب خصوصاً ألاّ نخلط بين التربنتين الطبّي وتربنتين الرسّامين، وهو محلول مخفَّف قد يكون خطِراً... بالمقابل، يمكن استعمال خليط من التربنتين الطبيعي، الشمع وزيت الكتّان لمعالجة وتلميع العوارض الخشبية الظاهرة.

الزيت العطري

يبقى الشكل الرئيسي المستعمَل من الصنوبر - وكذلك الشكل الأسهل - زيته العطري المستخرَج من الإبر. ويُفضَّل زيت الصنوبر الحرجي الذي لا يسبّب أي مشاكل عدم تحمّل والذي يتميّز برائحة زكيّة جدّاً. من ناحية أخرى، ينبغي تفادي زيت الصنوبر الزاحف Pinus mugo، الأندر وجوداً لأنه خَطِر.

إن زيت الصنوبر العطري مطهّر، يزيد نسبة الأكسجين في الخلايا، منشّط، مضاد للألم ومقشّع، وقد خضع لعدد لا يُحصى من الدراسات العلمية التي أثبتت فائدته واستعماله في الطبّ الشعبي. في ما يلي قائمة غير شاملة بدواعي استعماله:

- أمراض المسالك التنفّسية (رشح، التهاب القصبات، التهاب الجيوب الأنفية، ربو...)،
- كريب (انفلونزا)،

- تعب،
- التهابات المسالك البولية،
- روماتزم، نقرس،
- أوجاع المفاصل والعضلات.

◀ في الاستعمال الخارجي: يكفي تدليك الصدر، الجبين، جانبَي الأنف أو الظهر بـ100 مللتر من الزيت النباتي المضاف إليه 50 نقطة من زيت الصنوبر الحرجي العطري.

◀ في الاستعمال الداخلي: يؤخذ 3 إلى 5 قطرات من زيت الصنوبر الحرجي العطري على ملعقة صغيرة من العسل. ويمكن أيضاً إضافة قطرتين من الزيت العطري مذوَّبتين في ملعقة صغيرة من العسل إلى الشراب الساخن المحضَّر من البوصير، الزيزفون أو القصعين (المريمية).
لا يوجد أي مانع معروف لاستعمال زيت الصنوبر العطري أو أي تفاعل مع أدوية معيّنة. إلاّ أنه يُنصح للنساء المرضعات بعدم تناول زيت الصنوبر العطري لأنّه عَطِر جداً وينتقل إلى الحليب «فيعطّره».

◀ لتنقية الجو وتطهيره: تُترك بضع قطرات من زيت الصنوبر العطري في صحن صغير موضوع على مِشعاع التدفئة لكي ينتشر العطر في الجو.

البيكنوجينول

هذه المادة خلاصة من لحاء الصنوبر، تحتوي على تركيز عال من البروأنتوسيانيدينات (OPC) وهي مضادات أكسدة شديدة الفعالية. وقد أثبت العديد من الدراسات الصينية والأميركية أن البيكنوجينول يعطي نتائج أفضل من دواء النيفيديبين (أو adalate) لتخفيض تكتّل لويحات الدم وتحسين دوران الدم في الأوعية الشعرية. وقد يؤثّر أيضاً البيكنوجينول على القصور الوريدي، فيقلّل من ظهور الدوالي ومن خطر التهاب الأوردة. وقد جعلت كافة هذه المعطيات العلمية من البيكنوجينول أحد المكمّلات الغذائية الأكثر استهلاكاً في الولايات المتحدة. إذا كنت تعاني من اضطرابات قلبية أو وريدية، من ارتفاع ضغط الدم، السكّري أو مرض في شبكيّة العين وتريد تجربة البيكنوجينول، استشر طبيبك أوّلاً، بحيث يعدّل علاجه ويتحقّق من عدم وجود أي مانع للاستعمال. بالنسبة إلى تقدير الجرعات، تُتّبع تعليمات

المصنِّع (عامةً 1 إلى قرصين في اليوم). يسوّق البيكنوجينول بمفرده أو مع مضادات أكسدة أخرى، ويمكننا إيجاده في بعض الصيدليات وفي محال المنتجات الطبيعية.

أزهار باخ

في بداية القرن العشرين، اكتشف الدكتور إدوارد باخ أن العديد من الأمراض تنشأ من نزاعات عاطفية انفعالية غير محلولة. وقد حضّر إكسيرات أزهار تعالج بعض الأوضاع الانفعالية الصعبة. ومن هذه الإكسيرات، إكسير «Pine» المخصَّص لتشجيع الأشخاص الذين يفرطون في انتقاد الذات. وحتّى عندما يحقّقون النجاح، يأتي التواضع الزائد ليفسد عليهم متعة النجاح. ويدفعهم عدم الرضا الدائم إلى العمل أكثر فأكثر، أحياناً أكثر مما ينبغي وعلى حساب الأسرة أو مشاريع أكثر أهمية. ويدفع هذا الإحباط المزمن والشعور الدائم بالذنب الشخص إلى الوحدة أو إلى الحذر الزائد. إن بضع قطرات من «Pine» ستساعدك على تقبّل المسؤوليات بسهولة أكبر وعلى الإقلاع عن التقليل من قدر ذاتك.

تاريخ وأساطير

لطالما كان الصنوبر رمزاً للذكورة والخصب. في اليونان، كان العديد من المعابد، المزخرفة بشرائط من أكواز الصنوبر، مكرَّساً لعبادة الإله «بان»، إله الرعيان (والتيوس!) الداعر. وقبل ذلك، جعل الأشوريون من الصنوبر رمزاً للحياة... وكذلك فعل المصريّون الذين كانوا يستعملون التربنتين من أجل المحافظة على المومياوات. وفي كل أنحاء العالم، نجد طقوساً سحرية تستعمل الصنوبر كرمز أو مادّة شعائرية. في سردينيا، كان يُعتقد أن حرق الإبر والبراعم على سخّانات من حديد يعكس مفعول السحر المؤذي. في بولندا، كانت ثمار الصنوبر التي تؤكل قبل المعركة تجعل المحاربين معصومين عن الجرح والأذى. وفي العديد من المناطق الريفية الأوروبية، كانت النساء اللواتي يرغبن بإنجاب طفل والرجال الذين يريدون زيادة حجم عضوهم الذكري يأكلون براعم الصنوبر.

الطَّرْخُون

Artemisia dracunculus(lat.)
Tarragon(Eng.)
Estragon(fr.)

مضاد للحساسية ومهضِّم

إنها «عشبة مطيِّبة» تتبّل الطعام وتبعد الحساسيات وتعالج المعدة.

الطرخون نبات عشبي شائع في جميع بساتين الخضار، وهو ينتمي إلى الفصيلة المركّبة، وبوجه الخصوص إلى النجميّات. ولهذا النبات المعمِّر، الذي ينمو إلى علو 20 إلى 50 سنتم، أوراق ضيّقة، رمحيّة الشكل، ذات لون أخضر فاتح جميل.

طعام ملكيّ

يقول هنري لوكلير، وهو معالج شهير بالنباتات عاش في عشرينيات القرن العشرين، إن أمير وايلز «الذي أرهقته حياة مكرّسة للمتع الجسدية وحُكم عليه أن يكتفي ببعض الذكريات الشهوانية» قد تمكّن، بفضل وعي أطبّائه وطهاته، من العودة إلى شيخوخة طبيعية. ففي الأطباق التي كانت تقدَّم له، تمّ استبدال «فليفلة الهند الحارة والزنجبيل وغيرهما من المواد الكثيرة التوابل» بالطرخون. وقد كوفىء الأطبّاء والطهاة بالطبع على نحو ملكي. وختم هنري لوكلير قائلاً: «إن مثل هذه النتائج لا بدّ أن تشجّع الأطباء على التأمّل في جميع أشكال المنافع التي يمكن أن يحققها لهم وصف الطرخون في الحالات المناسبة». ويعني ذلك ضمنياً: إن الأشخاص الذين ستنقذون حياتهم بفضل الطرخون قد يُظهِرون كرماً وسخاءً بقدر أمير

وايلز. والأمير الذي نتكلّم عنه ليس بالطبع أمير وايلز الحالي ولكن جدّه.

مهضِّم قبل كل شيء

يحتوي الطرخون على أحماض التنّيك والكومارينات والزيت العطري (استراغول) وهو غني جدّاً بالفيتامين C. من خلال إضافة كمية وافية من الطرخون الطازج إلى السلطات والأطباق الأخرى، تعطي أسرتك الصغيرة ما يعادل $\frac{1}{3}$ حاجاتها اليومية من الفيتامين C. والطرخون منشّط فعّال لعملية الهضم وهو أيضاً مهدىء خفيف يمكنه الحثّ على النوم وطرد القلق. ولهذا النبات تأثير أيضاً على تنظيم الحيض (ولا يزال يتمتّع بشهرة لا تتزعزع كمثير للشهوة الجنسية بالرغم من غياب أي أبحاث علمية قاطعة). يسكّن جذره (مثل كبش القرنفل) وجع الأسنان. ويؤخذ الطرخون أيضاً على شكل شراب ساخن: ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة للفنجان الواحد تُترك لتنتقع في الماء المغلي لبضع دقائق. وفي هذه الحالة، يعالج النقيع انتفاخ البطن وثقل المعدة ووجع المعدة. وإذا كنت تعاني من التهاب الأنف التحسسي وغيره من الحساسيات التنفّسية، لا تتردّد في مضغ أوراق طازجة من الطرخون بانتظام. وينجح ذلك أيضاً للتخلّص من الحازوقة. إلاّ أنه لا يُنصح بتناول الطرخون (بجرعة كبيرة) للنساء الحوامل. أمّا زيت الطرخون العطري، الذي يُحظَّر استعماله كلّياً للأطفال، فلا يُنصح باستعماله في علاج يدوم أكثر من 4 أسابيع.

منديل مضاد للحساسيات

إذا كنت من ضحايا التهاب الأنف التحسسي (زكام تحسسي) تنشّق عميقاً منديل ورقي وضعت عليه بضع قطرات من زيت الطرخون العطري، وسيتوقّف مبدئيّاً العطاس وسيلان الدمع بسرعة. ويمكنك استعمال الطريقة نفسها للتخلّص من الحازوقة.

كيف نشتريه ونحفظه

يُحفظ الطرخون الطازج بضعة أيّام في مرطبان مسدود بإحكام في البرّاد. وعند تجفيف الطرخون يفقد نكهته لكنّه يحتفظ ببعض خاصيّاته. يمكنك

استعمال عروق الطرخون لتعطير الخلّ أو المُخلّل، لتتبيل الدجاج. وعند فرمه ناعماً وإضافته إلى السلطة، يسمح بوضع كميّة أقلّ من الزيت والملح. وإن لم تكن تمتلك حديقة، يمكنك بذره في أصيص على حافة النافذة ليكون دائماً في متناولك. علّق غصناً من الطرخون الطازج على جدار المطبخ وضع غصناً آخر منه في البرّاد: ستقضي بذلك على كافة الروائح الكريهة. ونجد أيضاً زيت الطرخون العطري، ولكن ينبغي عدم استعماله بكثرة لأنّ الزيت العطري يصبح سامّاً عندما يُستعمل بجرعات كبيرة، كما ينبغي التحقّق من أنه يحمل العلامة AB (زراعة عضوية). اقتراح أخير: لا تتردّد في الجمع بين الحبق (الريحان) والطرخون لأنهما يتلاءمان بشكل جيّد ويعزّز أحدهما خاصيات الآخر الهضمية والمضادة للتشنّجات.

تاريخ وأساطير

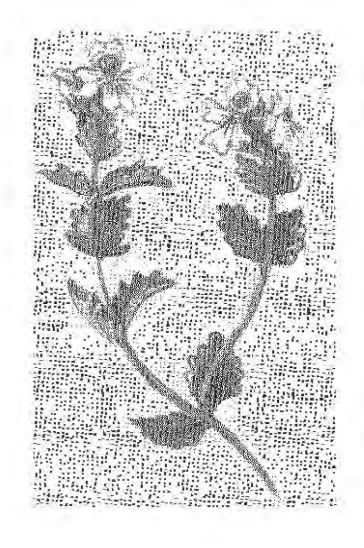
موطن الطرخون الأصلي هو آسيا، وقد تبع هذا النبات قوافل التوابل والحرير وانتشر في الشرق الأوسط. في القرون الوسطى حمل الصليبيون معهم هذا النبات عند عودتهم إلى أوروبا. وكان العرب يستعملون الطرخون لخاصيّاته الطبّية. وقد اشتقّت كلمة Tarragon الإنكليزية وestragon الفرنسية من الكلمة العربية طرخون التي تحوّلت شيئاً فشيئاً إلى «ترغون» ثمّ إلى «دراغون» dragon (تنّين). وقد ابتدع باعة الخضار في القرن السادس عشر أساطير غريبة عن هذا النبات «التنّين»، فادّعوا أن هذه العشبة تُزرع وفقاً لطقس محدّد: توضع حبوب كتّان داخل بصلة... فتعطي «تنّيناً». ولم يكن الطرخون بحاجة إلى أساطير ليدخل في أشربة الحب وغيرها من المستحضرات «السحرية»: اكتشف الناس باكراً خاصيّاته المثيرة للشهوة الجنسية. لاجتذاب شخص من الجنس الآخر، كان يكفي، على ما يبدو، تدليك الأعضاء التناسلية بالطرخون. وقد شكّل «الدراغون» بالطبع أحد المكوّنات الرئيسية في وصفات «التعاويذ» القديمة!

Euphrasia officinalis(lat.)
Euphrasia(Eng.)
Euphraise(fr.)

العُرْقون

كاسر النظارات، دواء العين، بهجة العيون

نبات العينين



يُعرف العرقون منذ القرون الوسطى وهو نبات معالِج لمشاكل العينين ويسمح لك على ما يبدو باستعادة عينيك مثلما كانتا منذ عشرين عاماً!

العُرقون المخزني زهرة صغيرة مدّادة، يعتبرها البستانيون عشبة «ضارّة» وشكلها غير مغرٍ. ينمو العرقون إلى علو 5 إلى 30 سنتم، ويحبّ أراضي المراعي الغنية، خصوصاً في المناطق الجبلية المتوسّطة الارتفاع حتى علو 1600م. أوراق العرقون متقابلة ومسنّنة، سوقه متفرّعة، وأزهاره بيضاء مخطّطة بالبنفسجي. بفضل جذوره التي تعمل كأدوات ماصّة، يعيش هذا النبات عالةً على نباتات معمِّرة أو حوليّة أخرى ويضخّ لصالحه الماء والعناصر المغذّية من التربة. يزهر العرقون من نهاية الربيع إلى بداية الخريف. وبحسب باراسلسيوس، أحد علماء عصر النهضة ومخترع «العلاج بالنباتات الشبيهة بالأعضاء المريضة»، هناك تشابهات بين الزهرة والعين البشرية.

كاسر النظّارات

إن النبتة بكاملها عشبة طبّية، ولكن ما يُستعمل منها هي الأجزاء الهوائية.

وEuphrasia اسم يوناني يعني الفرح، لأن هذا النبات المتواضع ولكن الجميل كان معروفاً بفعاليته في تحسين مزاج المريض الذي يشفى بسرعة. إلاّ أن شهرته ترجع فوق كل شيء إلى تأثيره المعالِج للعينين. وتشير ألقابه

الشعبية إلى ذلك: يُعرف العرقون في الأرياف بكاسر النظّارات وعشبة قصير البصر وبهجة النظر.

أصبح العرقون منسيّاً بعض الشيء في أوروبا لكنّه يُقدَّر ويُستعمل كثيراً في أميركا الشمالية (كندا والولايات المتحدة).

للعينين ولمنطقة الأنف والأذنين والحنجرة

يحتوي العرقون على فلاڤونويدات وأحماض التنّيك والراتينج وعناصر مرّة وزيت عطري، كما يحتوي أيضاً على الأوكوبين، وهي مادة مضادة للالتهاب، مضادة للتشنّج، ومطهّرة. العرقون نبات قابض جدّاً، مما يجعله يقلّص النسيج المخاطي في العين، فيوقف الإفرازات الزائدة ويريح بسرعة التهابِ الملتحمة وسيلان الدمع والحساسيات والتهابات الجفنين. إن خاصيّاته المسكّنة للألم والقابضة والمضادة للجراثيم تجعله فعّالاً في معالجة حالات عدوى الفم، الحنجرة، الأنف والأذن المتوسّطة: سيلان أنفي، التهاب الجيوب الأنفية وكريب (انفلونزا).

الطب التجانسي

يُستعمل العرقون (عامةً 5CH، 4 حبيبات، 3 مرّات في اليوم) لمعالجة التهاب الملتحمة، سيلان الدمع الغزير والمهيّج للعين، احمرار العينين، خصوصاً عندما تترافق هذه الأعراض بزكام مع سيلان الأنف أو بسعال مرفق بالبلغم. يمكن تحسين الأعراض بالبرد أو بالهواء المنعش على الوجه. والعوامل المفاقمة لهذه الحالات هي الضوء، الشعور بالاختناق أو الحرّ.

أيضاً وأيضاً

في الطب الشعبي، كان مغلى العرقون يُستعمل لإثارة الشهية (وإفراز العصارات الهضمية)، تهدئة الحالات العصبية، الصداع، الأرق والتشنّجات. ويمكن وضع الأوراق الطازجة أو كمادات محضّرة بالمغلي على الجروح لتنشيط التئامها. وفي الطب التجانسي، يشكل العرقون أحد الأدوية الأكثر شيوعاً لمكافحة الزكام وسيلان الدمع.

مانع واحد للاستعمال

نظراً لكونه نباتاً قابضاً جدّاً، ينبغي الامتناع عن استعمال العرقون داخليّاً وخارجيّاً عندما تبدو الأنسجة المخاطية متقلّصة أو جافة. فإذا كانت عيناك جافتين أو فمك مثقلاً بلعاب سميك، أو إذا كنت تعاني من أي احتقان آخر، امتنع عن استعمال العرقون. ومن باب الحيطة، ينبغي أيضاً تجنّب إعطاء العرقون للنساء الحوامل وللأطفال.

أين؟ متى؟ كيف؟

يُقطف العرقون عموماً في الصيف. وتجفَّف السوق والأوراق والأزهار في الظلّ. يمكن تدخين العرقون في الغليون وأكله طازجاً أو جافاً في صفار بيضة، لكنّه يؤخذ خصوصاً على شكل نقيع أو مغلي. ويسوَّق العرقون على شكل نقيع كحولي أو صبغة أُمّ (في الصيدليات) في حين يصعب إيجاد النبات المجفَّف حاليّاً. في الاستعمال الخارجي أو الداخلي، يمكن خلطه مع نباتات أخرى متشابهة في استعمالاتها: بابونج، لسان الحمل، تُرُنجان أو بذور الشمرة (الشمار).

◀ في الاستعمال الداخلي (عدم تجاوز الجرعات الموصى بها ومزجه جيّداً باللعاب قبل بلعه)

- النقيع: 30غ من النبات الجاف للتر من الماء: 3 فناجين في اليوم. يُحلّى بالعسل.
- الصبغة الأُمّ: 10 إلى 20 قطرة، مرّتين في اليوم في كوب ماء.

◀ قطرات للعينين

- يُمزج (أو يُطلب من الصيدلي تحضير المزيج) في قارورة معقَّمة: 30 ملل من المصل الفيزيولوجي + 3 قطرات من الصبغة الأُمّ + Euphrasia 9 CH.
- لشحّاذ العين: كمادات من هذا السائل أو من المغلي أو أيضاً من 3 قطرات من صبغة الآذريون calendula المخففة في مصل فيزيولوجي. وفي حالات شحّاذ العين المزمن، يُفضَّل استشارة الطبيب إذ قد يكون ذلك علامة على الإصابة بالسكّري.

◂ **في الاستعمال الخارجي**

- المغلي: 50غ من النبات الجاف للتر من الماء: يُترك ليغلي مدّة 10 دقائق على نار خفيفة. توضع كمادات على المناطق الحسّاسة. تُجدَّد العملية عدّة مرّات في اليوم.
- يحظَّر استعمال النقيع الكحولي الصافي أو الصبغة الأُمّ الصافية على العينين أو الجفنين. وينبغي تخفيفهما بإضافة مصل فيزيولوجي.

دواعي الاستعمال

باختصار، يعالج العرقون:

- التهاب ملتحمة العين وشحّاذ العين
- حالات عدوى العين
- سيلان الدمع اللاإرادي
- وخز العينين (نتيجة الجلوس مطوّلاً أمام شاشة الكمبيوتر)
- فرط التحسّس الضوئي
- التهاب الجفنين
- التهاب الجيوب الأنفية
- الزكام
- ضعف النظر
- أوجاع الحلق (مع إفراز بلغم)
- ضعف الذاكرة (استعمال ذكره «فورنييه»).

الخنازيريّات

هناك أصناف كثيرة من العرقون، وخصوصاً في البلدان المدارية والاستوائية. وفي البلدان المعتدلة، تكون نباتات العرقون كبيرة نوعاً ما وملوَّنة بالبنفجسي أو بالأصفر؛ مثل Euphrasia picta، وهو صنف نادر مرقَّط بالأصفر. أخيراً، يحبّ النحل كثيراً امتصاص رحيق العرقون.

عشبة القوى البرية

عُشبة القُوى الفضّية، بُوطَنْطِلَّة، حشيشة الإوَزّ

Potentilla anserina(lat.)
Cinquefoil Five-finger(Eng.)
Potentille(fr.)

للهضم والرئتين

يشير اسمها الإنكليزي «cinquefoil» أو «Five-finger» إلى أوراقها المقطّعة.

من بين أنواع عشبة القوى البرّية، هناك ثلاثة أنواع تُعتبر طبّية: عِرْق إنجبار Potentilla tormentilla، عشبة القوى الزاحفة أو البَنْطافِلُن Potentilla reptans وحشيشة الإوزّ Potentilla anserina.

- تُعرف حشيشة الإوزّ أيضاً بعشبة الخنازير أو قدم الإوزّ (لأن الدواجن تحبّها جدّاً)، وتنبت على ضفاف الجداول وفي المناطق الرطبة. وقد عالجت هذه العشبة خلال الحرب العالمية الأولى الجنود في حملة البلقان.
- يُعرف أيضاً عرق إنجبار بعشبة القديسة كاترين وعشبة الشيطان وعشبة المغص، ويشكّل هذا النبات جذراً غليظاً قابضاً جدّاً، يمتاز المغلي المحضَّر منه (10غ من الجذر في لتر ماء) بفعالية كبيرة لوقف الإسهال. وكان يُستعمل في الصناعة لدبغ الجلود عندما كان لحاء السنديان غير متوفّر.
- تُعرف عشبة القوى الزاحفة، أو قدم الحمام، منذ العصور القديمة باسم Pentaphyllon. وتُستعمل جذورها وأوراقها في خليط مع عصا الراعي Polygonum bistorte لتحضير قابض للأنسجة، أو مع شوك الجمل Silybum marianum وثمار العرعر العنبيّة لتحضير مقوٍّ للجهاز الهضمي.

عشبة القوى الجَنَبيّة (تشكّل جنبات)

للأزهار الصغيرة الرقيقة ألوان جميلة، زاهية أو فاتحة وفقاً للنوع: أصفر، أبيض، وردي، برتقالي، سكّري أو أحمر قرمزي. تظهر أوراق عشبة القوى بدءاً من شهر أيّار (مايو) بالنسبة للأصناف المبكرة الإزهار وحتّى شهر تشرين الأوّل (أكتوبر) بالنسبة للأصناف المتأخّرة (الرجعيّة). أوراقها مقطَّعة بأناقة ومغطّاة في الكثير من الأحيان بزغب أبيض يكسبها مظهراً مخمليّاً وفضيّاً. عشبة القوى الجَنَبية متراصّة ومتواضعة الحجم وهي مثالية في الحدائق الصغيرة وعلى الشرفات. ولا يمكن استعمال هذه الأصناف كنباتات طبّية.

الهضم والمشاكل الرئوية

لهذه النباتات الثلاثة خواص طبّية متشابهة. والجذور القابضة الغنية بحموض التنّيك، بالكينوفين والكثير غيرها من المكوّنات، هي التي قدّمت بشكل خاص خدمات جمّة ضدّ الديزنطاريا (الزُّحار)، النزف، المشاكل الرئوية (ربو، سلّ، سعال ديكي) وكافة المشاكل الهضمية. وقد يكون أيضاً لعرق انجبار وحشيشة الإوزّ تأثير فعّال على الصرع والقلق. في الاستعمال الخارجي، تسكّن الغرغرة وحمّام الفم أوجاع الحلق ومشاكل اللثّة. وتعالج لبخات محضَّرة من الجذور أو كِمادات مبلّلة بالمغلي أوجاع الروماتزم والرضوض. إلاّ أنه ينبغي استعمال أنواع عشبة القوى المختلفة طازجة (قد يكون هذا هو السبب في عدم حظوتها حاليّاً) لأن العناصر الفاعلة تختفي عند التجفيف وكذلك في الصبغة الأُمّ. ينبغي الامتناع كليّاً عن تحضير أو نقع أو غلي عشبة القوى في آنية معدنية (غير مطلية).

شيء من علم النبات

إن الاسم العلمي Potentilla الذي أعطاه العالم الطبيعي السويدي كارل فون لينّيه لهذا النبات مشتق من الكلمة Patens أي قوي أو فعّال، في إشارة إلى خاصياته القابضة. ونجد حوالى 500 نوع من الجنس Potentilla (فصيلة الورديّات)، أصلها كلّها تقريباً من نصف الكرة الشمالي، ومعظمها نباتات عشبية معمِّرة. ويمكن الخلط بسهولة بين أعشاب القوى البرّية ونبتات الفريز (الفراولة)، لا سيّما عشبة القوى الزاحفة، التي تجتاح الحدائق وبساتين

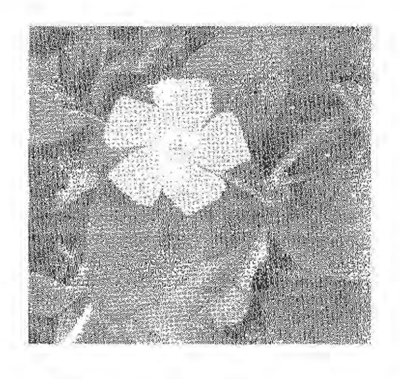
الفاكهة، خصوصاً في التربة الصلصالية. وأقرب أيضاً إلى الفريز، نجد «الفريز الكاذب «Potentilla fragariastrum» الشّائع الانتشار في الأحراج والذي يشبه كثيراً، قبل الإثمار، نبات الفريز الحرجي (ولكن أصغر منه قليلاً). على أن قرص الزهرة (كرسي الزهرة) لا يصبح أبداً لحيماً، بعكس الفريز. يحمل العديد من أنواع عشبة القوى ورقاً أخضر مزرقّاً. وتُدفن أغصان عشبة القوى الزاحفة طبيعيّاً فتنبت فيها الجذور وتتكاثر.

العِناقِيّة
زهرة العِناق، وِنْكا، قضاب

Vinca minor(lat.)
Minor periwinkle, Running myrtle(Eng.)
Pervenche(fr.)



أكسجين الدماغ



العِناقيّة نبات سحري وزهرة شاعرية. يمدّ هذا النبات أزهاره الجميلة الزرقاء تحت أشجار الغابات وفي الحدائق. وتعرف مختبرات الأدوية جيداً تأثيرها العلاجي إذ تستعملها لصنع أدوية يصفها الأطبّاء.

تُعرَف أيضاً العِناقية الصغيرة ببنفسج الحيّة أو بنفسج السحرة وهي نبات معترش معمِّر يعطي نوعين من السوق: السوق التي تزحف على الأرض لكي تمتدّ النبتة، والسوق التي تنتصب لمدّ أزهارها باتجاه الضوء. أوراق العناقية دائمة، متقابلة، ملساء عديمة الوبر، خضراء داكنة وغير مسنّنة.

وتتألّف الأزهار من 5 بتلات تتفتّح وتتباعد في طرف أنبوب صغير. تُزهر العناقية طوال السنة تقريباً، من شباط (فبراير) إلى تشرين الأوّل (أكتوبر). وبحسب الراهب فورنييه، وهو عالم نبات ومعالج بالنبات واسع الشهرة، «تفرز الأزهار رحيقاً لا يصبح بمتناول النحل إلاّ إذا قامت الطنّانات bumblebees قبل ذلك بثقب التُوَيجة».

خاصيات طبّية مرغوبة

تحتوي العناقية الصغيرة ونسيبتاها ـ الكبيرة والمتوسّطة ـ على أحماض التنّيك، فيتامين C، كلسيوم، صوديوم، بوتاسيوم، حمض الفورميك، هيدرات الكربون... ما مجموعه حوالى ثلاثين مكوّناً منها قلويات. ومن هذه المكوّنات الأخيرة، الفينكامين، أكثرها أهمية دون شكّ، وهي مادّة موسِّعة للأوعية الدموية ومنظِّمة لها، تزيد نسبة الأكسجين في الدم وتعزّز تدفّق الدم إلى الدماغ. وهي تُستعمل إذن بشكل رئيسي لكافة المشاكل الناجمة عن عدم انتظام الجهاز الدموي الدماغي وخصوصاً:

- طنين الأذن والدوار
- اضطرابات الذاكرة، الصعوبة في التركيز
- انخفاض القدرات الفكرية
- الصداع
- دوار مينيار (Ménière)
- مشاكل العين (اضطرابات وعائية في الشبكيّة)

والعناقية الصغيرة قابضة أيضاً، قاطعة للنزف، مضادة للسكّري، مخفّضة لضغط الدم وهي تُستعمل بالتالي لمحاربة:

- السكّري
- فقر الدم والتعب
- ارتفاع ضغط الدم (فعالية العناقية مؤقّتة فقط ولا تعالج إلاّ وقتياً مشاكل المصابين بارتفاع ضغط الدم؛ لذا يُنصح هنا بتناولها بالتناوب مع ورق الزيتون).

يُحظّر تناول العناقية الصغيرة للنساء الحوامل والأشخاص المصابين بأورام دماغية.

أين وكيف نستهلكها

إن الورقة هي التي تحتوي على العناصر الفاعلة في النبتة. ويمكن قطف أوراق العناقية الصغيرة في أي فترة من السنة، بما أنّها دائمة الخضرة. ويمكن استعمالها طازجة أو مجفّفة. في هذه الحالة الأخيرة، يكفي حفظها في مكان جيّد التهوئة. عندما تجفّ العناقية، تكتسب رائحة لطيفة وزكيّة. أمّا إن لم تكن موجودة في حديقتك أو تخشّى ألاّ تتعرّف إليها في نزهاتك، فيمكنك أن تجدها في محالّ بيع المنتجات الغذائية الصحّية أو في الصيدليات على شكل أوراق، كبسولات أو على شكل مستحضر صيدلاني (Vincamine).

- الشراب الساخن: مغلي 60غ من الأوراق للتر واحد من الماء، 2 إلى 4 فناجين في اليوم بين الوجبات.
- الكبسولات: كبسولتان قبل كل وجبة طعام مع كوب كبير من الماء.
- الفينكامين: تسوّق عدّة مختبرات الفينكامين تحت عدّة ماركات

(Vincafor ، Rheobral ، Vincarutine . . .) لا تُباع إلاّ بوصفة طبّية. ينبغي التقيّد بدقّة بتعليمات الطبيب وتعليمات المصنِّع.

- الطب التجانسي Vinca minor : دواء يستعمله الأطبّاء التجانسيون لمحاربة إمّا التعب الشديد المصحوب برجفة وانحطاط، أو بعض أنواع نزف الدم الوريدي. ويمكن إعطاؤه بالتزامن مع Carbo Végétalis أو Phosphorus.
- الاستعمال الخارجي: يُحضَّر مغلي مركَّز ويُغرغَر به لمحاربة التهاب الحلق والبلعوم؛ يمكن وضع الكمادات المبلَّلة بالمغلي واللبخات (من الأوراق الطازجة) على الثديين (احتقان بالحليب)، الجروح الملتحمة (لتنشيط التئامها) والرضوض. إذا ما تعرّضت لجرح بسيط أثناء قيامك بنزهة، يمكنك إيقاف النزف ببضع أوراق من العناقية.

تقاليد وأساطير

نظراً إلى كون العناقية تزهر طوال السنة تقريباً وتحتفظ بأوراقها حتّى تحت الثلوج، فقد ربطها القدماء بإلهة النصر اللاتينية Vica Pota. وكان ديوسقوريدس ينصح باستعمال العناقية لمحاربة الديزنطاريا (الزُحار)، الإسهال ومشاكل الأسنان. في ما بعد، في القرون الوسطى وعصر النهضة، استُعملت أيضاً ضدّ النزف والالتهابات الرئوية. وكانت الساحرات والمعالجون يثمّنونها لخاصياتها الطبية ولكن أيضاً لرمزيّتها التي تفيد بالبقاء والديمومة. فنجد العناقية في الكثير من التقاليد الشعبية. ففي منطقة كانتال الفرنسية، كانت أوراق العناقية تُرمى في النار يوم عيد الغطاس، فيقرأ الناس المستقبل في فرقعة ألسنة اللهب. في ألمانيا، كان على الصبايا المعصوبات العينين اختيار إكليل ضفّره القرويون: إذا كان الإكليل من القش، فستتعرّض الشابات للعار؛ إذا كان من الشوك، فسيدخلن الدير؛ وإذا كان من العناقية، فسيسعدن في الزواج.

أنواع العناقية المختلفة

هناك عدّة أصناف من العناقيات، من جنس Vinca، وجميعها من فصيلة الدِّفْلِيّات: Vinca minor ، Vinca major وVinca difformis تختلف خصوصاً بحجمها وموطنها. العناقية الكبيرة والعناقية المتوسّطة (major, difformis) نوعان متوسّطيّان في حين أن العناقية الصغيرة تفضّل المناطق الأكثر برودة.

والعناقية الصغيرة، التي تدخل في مكوِّنات «الشاي السويسري»، هي التي تُستعمل في الغالب في المعالجة بالنبات. ونجد أصنافاً أخرى من العناقية ذات أزهار كبيرة زرقاء في أميركا الجنوبية حيث تنبت خصوصاً على طول الجداول الجبلية. وقد تغيّر الاسم العلمي لعناقية مدغشقر من Vinca rosa إلى Catharanthus roseus. وتتمتّع هذه العناقية الوردية الجميلة، إضافة إلى خاصيات Vinca minor، بتأثير مضاد للسكّري، مضاد للمسرطنات ومضاد لسرطان الدم. ومن مكوّناتها الفينسيين، الفينكريستين، الفينولِرْبين والفينبلاستين التي تُعتبر المواد الدوائية الأهمّ التي اكتُشفت خلال الأربعين سنة الأخيرة. وتجدر الإشارة إلى أن المستحضرات اليدوية أقل فعالية من المستحضرات الصيدلانية وقد تصبح سامّة إذا ما أُسيء تقدير عيارها. وقد تمّ تكييف عناقية مدغشقر على المناخ في معظم البلدان المدارية والاستوائية: هند، برازيل، فيتنام...

الفينكامين في الصيدلية

تُستخرَج الفينكامين مباشرة من العناقية وقد تمّ اكتشافها في العام 1934 لكنّها لم تُعزل كمادّة صافية إلاّ في الستينيّات. والفينكامين هي العنصر الفاعل في العديد من الأدوية التي تُباع في الصيدليات بوصفة طبّية. ويشير معجم الأدوية Vidal: «تسهّل هذه المادة استعمال الخلايا الدماغية للغلوكوز وكذلك تزويد هذه الخلايا بالأكسجين في حال ورود كمية دم غير كافية. وتُستعمل في معالجة:

- اضطرابات السلوك والذاكرة الناجمة عن الشيخوخة،
- المشاكل النفسية الناتجة من الصدمة الدماغية
- الاضطرابات البصرية الناتجة عن مشاكل في الشرايين».

أسماء الأدوية التي لا تُباع إلاّ بوصفة طبّية فقط: **Velbé**، **Navelbine**، **Vincafor**، **Rhéobral**، **Vincarcutine**...

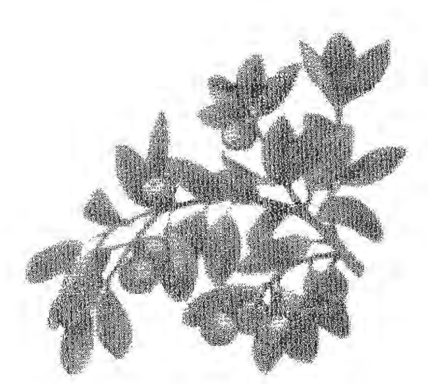
بالنسبة إلى موانع الاستعمال، يورد معجم Vidal للأدوية الأورام الدماغية مع ارتفاع ضغط الدم داخل الجمجمة والاستعداد لاضطرابات دقات القلب. ويركّز أيضاً على عدم إعطاء الفينكامين بالتزامن مع الأدوية المضادة لاضطراب دقات القلب.

عِنَبُ الدُّبّ

Arctostaphylos uva-ursi(lat.)
Bearberry(Eng.)
Busserole(fr.)

صديق المسالك البولية

عنب الدب هو أحد أفضل المطهّرات البولية الطبيعية.



لا بد أنك تتذكّر الأويسة cranberry، تلك العنبيّة الفعّالة في حالات العدوى البولية المتكرّرة. يحمل عنب الدب على غرار الأويسة ثماراً توتيّة صغيرة حمراء، لكنّه على خلافها، يركّز تأثيره العلاجي في أوراقه!

جريسات جميلة وكريّات حمراء

عنب الدب جنبة ذات أوراق خضراء دائمة تنبت في أشواك وجنبات الأحراج، في الجرود وفي مراعي المناطق الجبلية. وتعطي أزهاراً وردية جرسيّة الشكل وثماراً حمراء صغيرة. وقد أُعطيت الاسم عنب الدب نسبة إلى ثمارها لأن الدببة تحبّ أكلها!

أوراق غنية بالأَربوتين

تتركّز في أوراق عنب الدب (الجزء من النبات المستعمل في العلاج) مادة تُدعى الأربوتين (أو القَطْلَبين)، تعود إليها دون شك فعالية النبات في حالات الاضطرابات البولية. وتبلغ هذه المادة المثانة من دون أن تتعرّض للتفكّك، وما إن تصل إليها حتى يحوّلها الجسم إلى غلوكوز وهيدروكينون، وهذا العنصر الأخير مطهّر شديد المفعول.

دواعي الاستعمال

إذا كان عنب الدب يوصف ويستعمل بشكل خاص في حالات العدوى البولية، والتهاب المثانة خصوصاً، يمكن أيضاً الاستفادة منه في الحالات التالية:

- تضخّم البروستات،
- سلس بولي (تبوّل لا إرادي)،
- احتباس البول،
- الحصى البولية (لكنّ شكير الزيزفون أكثر فعالية في هذه الحالة بالذات).

كيف نستعمله؟

إذا كنت تعلم كيف تتعرّف إليه وكانت جنبة منه تنبت في حديقتك أو في الطبيعة بعيداً عن التلوّث، فاقطف ما استطعت من الأوراق خلال الصيف لتجفيفها. ويمكنك استعمالها في ما بعد لتحضير المغلي. وإن لم تتوفّر، يمكنك أن تجد عنب الدب بسهولة على شكل صبغة أمّ أو كبسولات، بمفرده أو مخلوطاً مع مواد طبيعية أخرى مفيدة للمسالك البولية. تجنّب استخدام عنب الدب أكثر من 10 أيام على التوالي لتفادي آلام المعدة.

- الكبسولات: اتّبع تعليمات المصنّع. اشرب كثيراً، على الأقل كوباً كبيراً من الماء، كلّما تناولت كبسولة!
- الصبغة الأمّ: 80 إلى 90 قطرة في اليوم، على مرّتين أو ثلاث في $\frac{1}{2}$ كوب من الماء في كل مرّة.
- المغلي: يوضع 10 إلى 15 غراماً من الأوراق المجفّفة في لتر من الماء البارد. يُسخّن على نار هادئة حتّى يغلي، ثم يُترك ليغلي نصف ساعة (الأوراق القاسية بحاجة إلى هذه «المعالجة» لتطلق مادّة الأربوتين!). يُشرب من هذا المغلي فنجانان إلى ثلاثة فناجين في اليوم. نظراً للنسبة العالية من أحماض التنّيك في هذا المغلي، قد يؤذي هذا الشراب المعدة الحسّاسة. في هذه الحال، يمكن تخفيف تركيز المغلي بنقيع من النعنع أو البابونج (نصف ـ نصف). يمكن أيضاً إضافة حوالى عشر ثمار من العرعر مسحوقة خشناً إلى أوراق عنب

الدب، نظراً إلى تأثير هذه الثمار المطهّر للمسالك البولية.

ملاحظة: يمكن لتناول عنب الدب أن يصبغ البول باللون الأخضر.

نبات سلام

كان الهنود الأميركيون يستعملون أوراق عنب الدب المجفّفة، بعد خلطها بالتبغ ونباتات أخرى مخصّصة للتدخين، في غليون السلام. وكانت أوراق عنب الدب تُعتبر فعّالة في تهدئة النفس وجعل الأفكار أكثر وضوحاً، وبالتالي تعزيز التفاهم بين الشعوب.

زيت مفتّح للبشرة

الأربوتين مادة سابقة للهيدروكينون، وهي مادة تُستعمل خارجيّاً ضدّ البقع الجلدية العائدة إلى شيخوخة البشرة. وهي ليست فقط أقلّ تهييجاً ولكن يبدو أيضاً أنها أكثر فعالية. ونجد زيتاً بعنب الدب يوضع على البشرة لتجديد شبابها! يمكنك أيضاً صنع زيتك بنفسك:

بعد ملء قارورة بأوراق عنب الدب، تُغمر الأوراق بزيت الزيتون وتُترك في الشمس، مع تحريكها بين الحين والآخر، لمدّة شهر كامل. ثمّ يُصفّى الزيت.

الغَـــار
الرَّنْــد

Laurus nobilis(lat.)
Laurel, Bay-Laurel(Eng.)
Laurier(fr.)

صديق جهاز الهضم



يقتصر اليوم عمل الغار على المطبخ حيث دوره ثانوي أيضاً، وقد فقد هذا النبات أبهته وقيمته. غير أن خاصياته الفعلية كانت قد جعلت منه رمزاً للنجاح والمجد: كان الرياضيون والفنانون والمثقّفون وقادة الجيش يُكرَّمون بإكليل من غار.

يُعرف بغار أبولو، غار الصلصة، الغار النبيل. . . أو الغار الشائع. والغار جنبة متداخلة الأغصان يمكنها أن تصل إلى علو 8 أمتار. أوراقه الخضراء الداكنة والرمحيّة الشكل دائمة مستمرّة الاخضرار في الشتاء.

في البرّية، في حوض المتوسّط، يختبىء الغار في الوديان والأوهاد. والغار نبات قوي قليل التأثّر بتقلّبات الجو، لا يحتاج إلى أي عناية باستثناء التشذيب للتحكّم بشكله أو بكثافته، وينمو من دون أي مشكلة مع تفضيله تعرّضاً جزئياً للشمس (شبه ظلّ). إن تكثير الغار بزرع غصن منه عملية صعبة، لذا يُفضَّل، في نهاية الشتاء، محاولة تعرية جذور الشتلة لأخذ قسم منها.

دواء طبيعي

تُقطف الأوراق في وسط الصيف والثمار في الخريف. تُترك لتجفّ في الظل وفي الحرّ (في العلّية مثلاً) وفي مكان جيّد التهوية. يتم استهلاكه إمّا على شكل نقيع (3 إلى 4 أوراق بالفنجان الواحد أو 6غ من الثمار العنبية

في لتر ماء) أم كمنكّه للأكل على غرارالصعتر والبقدونس والثوم. إن إضافة بضع أوراق إلى اللحم المحمَّر، الدجاج أو السمك تعطّر الأطباق وتجعلها أسهل للهضم. يحتوي الغار على نسبة عالية من حموض التنّيك والدهون وهو مطهّر، مدرّ للبول، نافع للمعدة، ومقشّع (طارد للبلغم). لذا فإنه يُستعمل لكافة الاضطرابات الهضمية أو المعوية ولكن أيضاً لحالات الالتهابات البولية ومشاكل جهاز التنفّس (التهاب القصبات، التهاب الجيوب الأنفية، التهاب الحلق. . .). في الاستعمال الخارجي، يسمح الزيت أو هريسة الثمار العنبية بالتخلّص، بفضل التدليك، من الأوجاع الناجمة من الحيض، الروماتزم، التشنّجات. . .

نَوَويّات غريبة

النوويّات هي ثمار الغار اللحيمة التي نستخرج منها الزيت الذي يُصنع منه الصابون أو دهن الغار. وهذه المادة الأخيرة، التي تدخل في تركيب العديد من وصفات المراهم التقليدية، ممتازة على المفاصل المؤلمة، على منطقة الكليتين ولألم الظهر. في الأرياف، كان الفلاّحون يدهنون بها جلد الحمير والجياد والثيران لطرد الذباب والنُّعرات (النُّعرة حشرة تمتص دم الإنسان والحيوان).

خبز حلب

حلب مدينة أسّسها الحثّيون واحتلّها الأشوريّون ثم الإغريق فالرومان، وهي جزء من التاريخ القديم. وأشهر ما تنتجه حلب هو «الخبز» بالغار. وهذا «الخبز» هو صابون بزيت الزيتون والغار له شكل مكعَّب غير متّسق بنّي اللون وخشن المظهر. في الداخل، يظلّ الصابون أخضر حتّى يجف كليّاً. كان صابون حلب «على الموضة» في مطلع القرن العشرين: كان الأطباء ينصحون البورجوازيات الثريات باستعمال خبز حلب للاغتسال وغسل الشعر. وهذا الصابون الطبيعي والمصنوع حِرَفيّاً هو عامل غسل ممتاز (يُستعمل أيضاً للأقمشة الدقيقة) يمتلك أيضاً العديد من الخاصيّات: غير قاس على الجلد، دهني القوام، مضاد للتعرّق (ممتاز للرسّامين والموسيقيين) وفعّال جدّاً ضدّ الأوجاع العضلية أو آلام الروماتزم. نجد هذا الصابون في

معارض المنتجات الطبيعية، المحالّ البيولوجية أو محال المنتجات الصحيّة، في بعض الصيدليات وفي محالّ الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبيب. ولكي لا تقع في الخطأ، تحقّق من بلد المنشأ (سوريا) ومن التركيب (على الأقلّ 10% من زيت الغار).

انجح أوّلاً في الباكالوريا!

تُشتقّ كلمة باكالوريا من الكلمة الفرنسية baccalauréat، التي تأتي من إكليل ثمار bacca الغار laurea الذي كان يكافىء الطلاّب على نجاحهم.

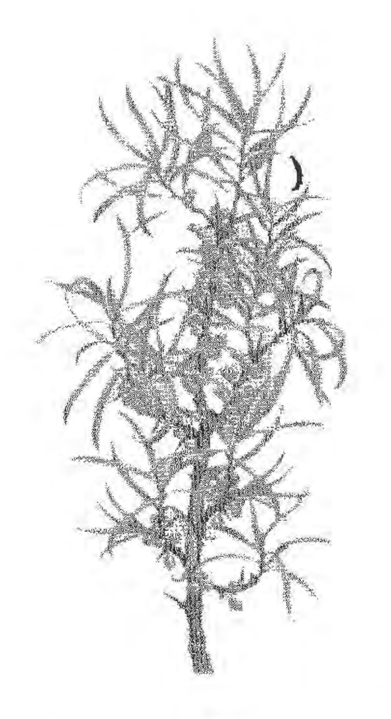
تحذير

ينبغي عدم الخلط بين الغار والدّفلى، إذ إن هذا النبات الأخير سمّ قاتل. كلّ سنة، يؤدّي وضع بعض الأطفال لثمار، أوراق أو أزهار الدفلى في فمهم إلى وفاتهم... وتُسجَّل أيضاً وفاة أُسر بكاملها تناولت طبقاً مطَيَّباً بالدفلى.

الغاسول الرّومي

الهفوف

Hippophae rhamnoides(lat.)
Sallow thorn, Sea buckthorn(Eng.)
Argousier(fr.)



ضدّ التعب، الأنفلونزا. . . والحروق

إن ثمرة الغاسول الرومي (من نوع التوتيات) غنيّة جدّاً بالفيتامين C ويمكن تحضير المربّى والعصير والشراب منها.

تنبت هذه الجنبة الشائكة في جميع أنحاء أوروبا الغربية وآسيا وأميركا الشمالية. وبعدما ظلّت مجهولة وغير مقدَّرة وقتاً طويلاً، أصبحت تُزرع اليوم لشكلها التزييني أو لثمارها. وإذا كانت تتحمّل الشتاء القاسي فهي تحتاج بالمقابل إلى قدر كبير من الضوء. لذا فإنها تفضّل المساحات الواسعة: كثبان أو مناطق قليلة الأشجار على ارتفاع متوسّط. ويمكن لهذه الجنبة أن تصل إلى علو 6 إلى 8 أمتار، ولكن يبلغ علوّها عادة 2 إلى 4 أمتار. مظهرها منبسط وشكلها عريض. وأوراقها السنانية أو الرمحيّة خضراء داكنة من الأعلى مع لمعان فضّي من الأسفل. أغصانها المنبسطة تحمل أشواكاً، وتتفتّح أزهارها الضاربة إلى الخضرة في بداية الربيع. أمّا ثمارها فثمار عنبية (شبيهة بالتوت) برتقاليّة اللون تتجمّع حول الأغصان.

أناناس سيبريا

تمّ التعرّف إلى الفوائد الطبّية للغاسول الرّومي منذ قرن تقريباً، مع أن ثماره تُستهلك منذ قرون في أوروبا وآسيا. ويستخدمه الأطبّاء التيبتيّون لمعالجة الأمراض الجلديّة والاضطرابات الهضمية واضطرابات الدورة

الدموية والأمراض الرئويّة والطمث (الحيض) المؤلم. واهتمّ الباحثون السوفيات عن كثب بهذا النبات في فترة غزو الفضاء في خمسينيات القرن العشرين: أُدرجت ثمار الغاسول الرّومي على قائمة طعام روّاد الفضاء الذين كانوا يدهنون أيضاً كريماً محضّراً من الغاسول للوقاية من الإشعاعات الكونية. وفي روسيا يُلقَّب الغاسول الرومي «بأناناس سيبيريا» لغناه بالفيتامينات ولطعم ثماره الحامض قليلاً. واليوم، تستمرّ الدراسات على خاصيّات هذه الثمرة خصوصاً في أميركا الشمالية وقد تبيّن أن تركيز الفيتامين «C» فيها يفوق بخمسة أضعاف تركيزه في الكيوي وبثلاثين ضعفاً تركيزه في البرتقال. وتحتوي الثمار، وكذلك الأوراق والبزور، على نِسَب عالية جدّاً من فيتامينات عدّة (C، E، A، F، K ومن المجموعة B) ومن المعادن (مثل النتروجين والفسفور والحديد والمنغنيز والبور والكلسيوم وغيرها)، والأحماض الدهنية المشبعة (حمض اللينولينيك وحمض اللينوليك) والأحماض الأمينية. وقد بيّنت أبحاث أجريت مؤخّراً فائدة الغاسول الرومي في مقاومة الإشعاعات وتخفيض تجمّع لويحات الدمّ ومعالجة قرحات المعدة وخفض خطر الإصابة بالسرطان.

التاريخ وعلم النبات

ينتمي الغاسول الرومي إلى فصيلة الخِلافيّات ويُسمّى «Sea buckthorn» بالإنكليزيّة و«Star-bu» بالصينيّة والتيبتيّة. أمّا اسمه العلمي «Hyppophae» فيُقال إنه يعني «أقتل جواداً». إلاّ أن الإغريق كانوا يستخدمونه لزيادة وزن الجياد وإضفاء اللمعان على جلدها (فقد تعني أيضاً «Phae» «ألمَع»). في الصين وفي روسيا يُستخدم الغاسول الرومي منذ قرون كنبات طبّي. في أوروبا، استُخدمت الثمار «كمقوٍّ» منذ القرون الوسطى إلاّ أن استعماله الطبّي لم يفرض نفسه إلا منذ بضعة عقود.

في الغاسول الرومي، كل شيء جيد

خلال الألعاب الأولمبية في سيول، كان عصير الغاسول الرّومي المشروب «الرسمي» للرياضيين الصينيين. وتجدر الإشارة إلى أن أكثر من 200 منتج غذائي او طبّي في اسيا تُحضّر من الغاسول الرومي. أمّا في أوروبا وأميركا الشمالية فتُستخدم بشكل خاص الثمار والأوراق واللحاء

(قشرة الشجرة) لصنع الجيليه (Gelly) والمربّى والمكمّلات الغذائية والعصير والزيت ومستحضرات التجميل.

دواعي الاستعمال

في الاستخدام الداخلي:

- تعب
- أنفلونزا (كريب)
- برد
- قلّة الشهية
- قرحات المعدة والمعي الاثنا عشري
- زيادة الدهون في الدم
- التهاب اللّثة
- مشاكل رئوية
- أمراض القلب والأوعية الدموية والشرايين التاجيّة
- ارتفاع ضغط الدم

يكفي اتّباع تعليمات المصنّع: يتوقّف كلّ شيء على تركيز العصير أو الخلاصات. إذا كان العصير شديد التركيز أو المرارة فيكفي تخفيفه بالقليل من الماء. وتؤخذ عادةً 2 إلى 4 ملاعق صغيرة يوميّاً، ولكن بعض الأطبّاء والمعالجين ينصحون بتناول حتّى 200 مليلتر/اليوم. وهناك أيضاً أوراق أو لحاء الغاسول الرومي لتحضير الشراب الساخن. ومن الممكن أيضاً استهلاك الزيت (1 ملعقة صغيرة في اليوم أو مع زيوت أخرى معصورة على البارد في السلطة).

في الاستخدام الخارجي:

- إكزيما ومشاكل جلدية أخرى
- حروق
- الوقاية من الجروح الناجمة عن الإشعاعات ولأمها في حال حدثت

- إبطاء تطوّر التجاعيد
- الشعر: قشرة وتساقط.

يتم الحصول على زيت الغاسول الرومي بعصر الثمار على البارد وخاصة بعصر بزور الغاسول. ويدخل هذا الزيت في تركيب مستحضرات التجميل والشامبو.

تنبيه: يترك الزيت بقعاً حمراء، لذا فمن الضروري التدليك به لوقت طويل وترك الجلد يمتصّه قبل تغطية المكان بقماشة لحماية الملابس.

أين؟ كيف؟ كم؟

في أوروبا ومقاطعة كيبيك الكندية نجد العصير والجيليه وسكاكر وشراباً سكّرياً وأقراصاً وشامبو ومراهم وغسولاً وزهورات لتحضير مشروب ساخن وزيوتاً ومستحضرات تجميل (كريمات، أقنعة masks، منتجات للوقاية من الشمس). حتّى الآن، لم يظهر أي تأثير غير مرغوب به لاستخدام الغاسول الرومي، سواء استُخدم النبات بمفرده أو مع أحد الأدوية، داخليّاً أو خارجيّاً. ولا يوجد أيضاً أي تأثير جانبي تخشاه مهما كانت الكميّات المستهلكة (باستثناء المغص والإسهال إذا أسرفت في استهلاكه!) ولكن يجب على النساء الحوامل تجنّب أي إسراف من باب الاحتياط. يُباع العصير (الذي يتمّ الحصول عليه بالعصر على البارد) عادة في قوارير بسعة 200 ملل أو في أنبولات. ولهذا العصير طعم لذيذ قويّ النكهة حامض قليلاً. يكفي تناول 2 إلى 4 ملاعق صغيرة يوميّاً. وكقاعدة عامة، يكفي اتّباع تعليمات المُصَنّع. ونجد العصير والسكاكر والزيوت ومستحضرات التجميل خصوصاً في محالّ المنتجات الطبيعية أو تلك المخصّصة للتغذية السليمة والحمية ولكن أيضاً في الصيدليّات وبعض المحالّ التي تبيع الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبيب، كما يمكن شراؤها بالمراسلة.

مع نباتات أخرى

مثل أكثرية النباتات، تزيد فعالية الغاسول الرومي عند تناوله مع نبات آخر له خاصيّات مشابهة.

- أمراض ذاتية المناعة أو تنكّسية degenerative، تعب وقرحات في المعدة: مع الألوة Aloe vera . .
- نزلة وبرد: مع الأوكالبتوس أو الصنوبر (على شكل زيوت عطرية)
- طمث غير منتظم ومؤلم: مع القصعين (المريمية) (شراب ساخن يمُزَج مع العصير أو الشراب السكّري)
- جفاف الشفاه: مع الآذريون أو زيت اللوز الحلو
- مشاكل جلدية وحروق: مع زيت القديس يوحنّا (الأوفاريقون) (حذار أن تتعرّض للشمس).

في كل مرّة، يُخلط النباتان بنسبة 50% إلى 50% أو يُستعملان بالمناوبة، سواء كان ذلك داخليّاً (عصير وشراب سكّري) أم خارجيّاً (زيت وكريمات).

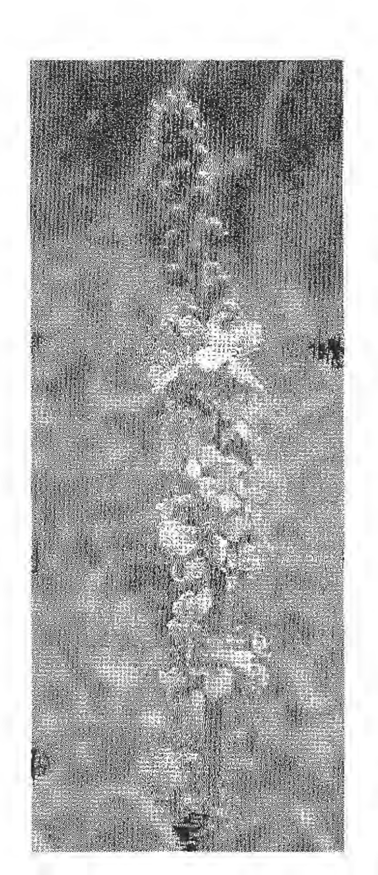
الغافِث Agrimonia eupatoria(lat.)

غافر، أوفاطوريون، عَرْنَج حشيشة البحر Agrimony(Eng.)

Aigremoine(fr.)

لتنقية الصوت

يوصى بالغافث لمعالجة القُلاع (الحموّ)، التهاب البلعوم والحنجرة والإسهال ومشاكل الكبد.



ينبت الغافث على جوانب الدروب وعلى طول السياجات حيث يختبىء في الظلّ. ويبلغ علو الغافث حوالى 40 سنتم. ولهذه النبتة ساق صلبة وزَغِبة، وأوراق خضراء من الأعلى، بيضاء من الأسفل، وعناقيد جميلة من الأزهار الصفراء التي تحمل خمس بتلات وتتفتّح من حزيران (يونيو) إلى أيلول (سبتمبر).

التهاب البلعوم والإسهال

يوصى بالغافث للمدخّنين والخطباء والمغنّين إذ إنّه ينقّي الصوت. وهو أحد أفضل الأدوية المعالجة لالتهاب البلعوم. يحتوي الغافث على نسبة عالية من حُمض التنّيك مما يجعله فعّالاً في مكافحة الإسهال والاضطرابات الكبدية المزمنة. تُستخدَم أزهار وأوراق الغافث لتحضير شراب ساخن، بمعدّل ملعقة صغيرة لفنجان من الماء الساخن وتُترك النبتة لتنتقع 10 دقائق قبل شربها؛ يتم تناول ثلاثة فناجين من هذا النقيع في اليوم.

أزهار باخ

يوصف إكسير الغافث للأشخاص الذين يبدون فرحين دائماً ويبحثون عن السلام. لا يتحمّل هؤلاء الناس الشجارات والخلافات وهم مستعدّون لأي شيء لكي يتجنّبوها، حتّى للتنازلات التي في غير صالحهم. يخفون مشاكلهم وأسباب قلقهم وراء الدعابة والمزاج الحسن، وهم اجتماعيون ويلقون التقدير من محيطهم. يمكن أن نجد لديهم ميلاً «لمعالجة» أنفسهم بالأدوية أو السجائر أو الكحول.

الغريفّونيا

Griffonia simplicifolia(lat.)
Griffonia(Eng.)
Griffonia(fr.)

مضادة للضغط النفسي ومضادة للاكتئاب

يؤثّر هذا النبات الإفريقي مباشرة على نسبة السيروتونين في الدم، وهي مادة تضبط مزاجنا، تخفّف شهيتنا وتريح عضلاتنا.



في غانا والبينين والتوغو وكينيا وساحل العاج تنمو الغريفونيا البسيطة الأوراق، التي تُزرع على نطاق واسع. والغريفونيا جنبة من فصيلة القرنيات تتمتّع ثمارها، وهي أشبه بحبّات بازلاّ مستديرة ومسطّحة من حوالى 3 ملم، بنسبة عالية من البروتينات. تتناول الشعوب المحلّية الغريفونيا كصنف من الخضار ويُستعمل أيضاً هذا النبات على شكل مغلي (السوق والأوراق) للتعجيل في التئام الجروح ولوقف الغثيان والقيء. ويعطي الرعاة منه للماعز والغنم لتنشيط التوالد.

الصداع النصفي والاكتئاب

في ثمانينيات القرن الماضي، بدأ العلماء يهتمّون بالغريفونيا. وتبيّن لهم أنها تؤثّر في المزاج والنوم والتوتّر العصبي. وترجع هذه الفعالية إلى مادة موجودة فيها هي 5-HTP: تحتوي بزرة واحدة من الغريفونيا 3 إلى 7% من 5-HTP. والغريفونيا هي النبات الأغنى بهذه المادة، حتّى أن المختبرات تخلّت عن تركيب هذا الجزيء صناعيّاً لأنّ العملية الكيميائية عالية الكلفة. ولكن ما هو الـ5-HTP؟

الـ5-HTP تحت المجهر

الـ5-HTP حمض أميني ينتجه جسمنا انطلاقاً من حمض أميني آخر هو التريبتوفان الموجود في الأطعمة البروتينية (لحم، دجاج، سمك، حليب ومشتقّاته، بقوليّات وجوزيات). ويتحوّل 5-HTP الذي ينتجه جسمنا أو يمتصّه إلى مادّة السيروتونين، وهي ناقلة عصبية تلعب دوراً أساسياً في تعديل المزاج والشهية والنوم (انظر الكادر ص259). ويقدّر المجتمع العلمي أن أكثرية الناس تعاني من نقص 5-HTP مع ما ينتج عن ذلك من عواقب نقص السيروتونين: قلق، اكتئاب، زيادة وزن، أرق، صداع نصفي، عدم راحة عام وانزعاج، فقدان الاهتمام بأي شيء، تعب جسدي ونفسي وغيرها من المشاكل العصبية. وتؤثّر مضادات الاكتئاب الكيميائية مثل البروزاك والباكسيل (بشكل اصطناعي) على السيروتونين: لهذا السبب توصف هذه الأدوية ذات التأثيرات الجانبية المؤذية بهذه الكثرة.

أما الـ5-HTP، وهو طبيعي كلّياً، فيعالج الأسباب نفسها وله التأثيرات نفسها ولكن من دون مساوىء مضادات الاكتئاب الكيميائية. وبما أن الـ5-HTP مستخرج من الغريفونيا البسيطة الورق... فمن الأفضل تناول الغريفونيا مباشرة.

مئات الدراسات

منذ أوائل ثمانينيات القرن العشرين، تتوالى الدراسات، خصوصاً في كندا والولايات المتحدة. وفي العام 1987، جمع باحثون نتائج 15 دراسة أُجريت على 511 شخصاً وأكّدوا أن للـ5-HTP خصائص مضادة للاكتئاب. وتثبت نتائج أخرى لتجارب سريرية عديدة أن الـ5-HTP يمكنه أن يسهم في خفض تكرار وشدّة الصداع: انخفض استهلاك مسكّنات الألم بنسبة كبيرة عند المرضى الذين تناولوا 5-HTP مقارنةً بالأشخاص الذين تناولوا غفلاً (مادة لا مفعول لها) Placebo. وقد أظهرت أيضاً تجربة سريرية أجريت على 50 شخصاً مصاباً بألم عضلي ليفي، حيث كان المرضى والأطباء على السواء غير مطّلعين على الدواء الذي يتناوله المرضى، أن العلاج بالـ5-HTP يمكنه تخفيف الاعراض إلى حدّ بعيد. واكدت دراسات أخرى أن الـ5-HTP يعمل كقاطع للشهية ويمكنه تسهيل مواصلة الريجيم المنحّف. ويثق الباحثون

أن عوز السيروتونين هو في أساس هذه الأمراض ولا سيّما القلق المصحوب بنوبات من رُهاب الخلاء أو من الهلع.

دواعي الاستعمال باختصار

- صداع نصفي وصداع مزمن
- اكتئاب (الشعور بعدم النفع، خمول، عدوانية، انزعاج عام، إلخ)
- صعوبة في الاستسلام للنوم
- اضطراب حركي مُخّي (اضطراب في تنسيق الحركات)
- ألم عضلي ليفي
- قلق
- . . . وأيضاً لتخفيف الشهية والحاجة الملحّة للأكل.

بعد أسبوع إلى 10 أيام على بدء العلاج، ينبغي أن تبدأ بالشعور بالتحسّن.

شيء من التاريخ

في العام 1989، حظّرت الإدارة الأميركية بيع التريبتوفان كمكمّل غذائي. ولم يتمّ إثبات أي خطر محتمل لاستعمال التريبتوفان، لكن تناول هذا الحمض الأميني لم يعد ممكناً إلاّ بوصفة طبّية. على أن التريبتوفان كان يلاقي نجاحاً كبيراً! وقد أظهر العلماء حينئذ أن الـ5-HTP أكثر فعالية من التريبتوفان!

احتياطات وموانع الاستعمال

تُباع الغريفونيا من دون وصفة طبيب إلاّ أن السلطات الطبّية الأميركية تحذّر المستهلكين من سوء استعمالها لأن مواقف العلماء حول موانع الاستعمال الممكنة هي متناقضة. مع الإشارة إلى أن دراسة نتائج استعمال الـ5-HTP لوقت طويل لا تزال غير كافية. إليك إذن توصيات العلماء:

- عدم إعطاء الـ5-HTP للمصابين بالصرع
- اضطرابات مَعِدية معوية خفيفة ممكنة وعابرة
- نُعاس محتمل: عدم قيادة السيّارة عند تناول الـ5-HTP

- عدم إعطائه للنساء الحوامل أو المرضعات
- عدم إعطائه إلا تحت إشراف طبّي عندما تُعطى معه محفزات السيروتونين. فقد يكون لوجود كمية مفرطة من السيروتونين عواقب خطيرة.
- أخيراً، يجب أن تتوخّى النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل جانب الحذر: تخفيف الجرعات ومراقبة التأثيرات.

أين نجد الغريفونيا البسيطة الورق؟

في أوروبا وأميركا لا نجد الغريفونيا إلاّ على شكل كبسولات أو أقراص. ونجدها في بعض الصيدليات ولكن خصوصاً في محالّ المنتجات الطبيعية كما تُباع بالمراسلة.

طريقة الاستعمال أو تقدير الجرعات

تُعيَّر الأقراص والكبسولات والبرشامات في معظم الأوقات بـ50 ملغ أو 100ملغ. ويُنصح عموماً بتناول بين 100 و200 ملغ، أي 1 إلى 4 كبسولات في اليوم ويُفضَّل مساءً، بسبب احتمال الشعور بالنعاس إذا تم تناولها خلال النهار. وينبغي ألا تتعدّى الفترات العلاجية شهراً واحداً مع التوقّف عن تناول الغريفونيا لشهر كامل أيضاً، لأن الجسم يتعوّد عندئذ على الـ5-HTP. ونجد كبسولات تحتوي على كمية أكبر من هذه المادة، لذا يكفي في هذه الحالة تناول 1 إلى 2 في اليوم.

الخلطات المفيدة

ينبغي الحرص على عدم تناول الغريفونيا مع نباتات تؤثّر أيضاً على المزاج: امتنع مثلاً عن تناول الغريفونيا مع الأوفاريقون، الكاوا ـ كاوا أو الجنطيانا. بالمقابل، يمكن تناول الغريفونيا مع نباتات تعزّز الدورة الدموية (الجنكة بيلوبا، الكرمة الحمراء، إلخ)، مع معدِّلات للشهية (بكتين، إسباغول، إلخ)، مع «مقوّيات» (نسرين الكلاب، جنسنغ، إلخ) أو مع نباتات منقيّة للدم (شوك الجمل، بقلة الملك، إلخ).

مع ذلك، تجنّب الخلائط المعقَّدة والإكثار من تناول المكمِّلات الغذائية.

السيروتونين

تُركَّب مادّة السيروتونين في الأمعاء انطلاقاً من حمض أميني هو التريبتوفان. ثم يُنقل السيروتونين في الدم لكي يُخزن في معظم أعضاء الجسم من أجل نقل المعلومات إلى الجهاز العصبي المركزي. وهذا ما يفسّر تسبّب نقص السيروتونين بمشاكل عصبية وباضطرابات أخرى أيضاً (كالحركات العضلية مثلاً). نجد السيروتونين بكمية كبيرة في النّخامى حيث تنبّه تركيب الهرمونات. ونجدها في جميع أنحاء الجسم، ثمّ تُطلق تدريجيّاً وفقاً لحاجات كل عضو. في تركيب السيروتونين، تقفز الـ5-HTP الموجودة في الغريفونيا إحدى المراحل، وهي مرحلة صنع التريبتوفان، بما أنّه يحوَّل مباشرة إلى سيروتونين.

الفَرَاسْيون

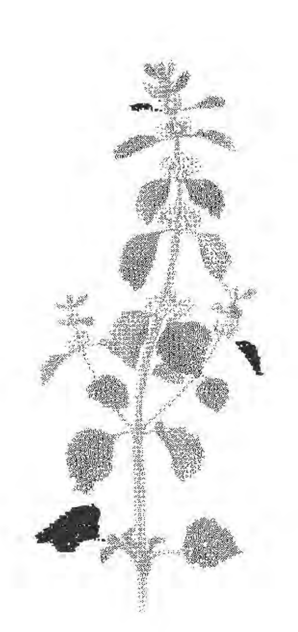
Marrubium vulgare(lat.)

Horehound(Eng.)

Marrube blanc(fr.)

حشيشة الكلب، شنار، مروّبيه بيضاء، حشيشة الحمى

للتخلّص من السعال



الفراسيون هو نسيب النعنع والقرّاص وقد استُعمل منذ أقدم العصور ضدّ التهاب القصبات والسعال الذي تصعب معالجته، وهو استعمال يجعل من هذا النبات صديقاً مفيداً في فترات البرد. . .

مظهره لا يفيه حقّه. . . ينتمي الفراسيون إلى الفصيلة الشَّفَويّة ويشبه نسيبَيه القرّاص والنعنع. ينبت خصوصاً في المناطق المتوسّطية، على جوانب الدروب وفي الأراضي البور، وتتفتّح أزهاره البيضاء من نهاية شهر أيّار (مايو) إلى شهر تمّوز (يوليو)، وتستمرّ أحياناً في آب (أغسطس).

فلتحيا المَرّوبين!

يحتوي الفراسيون على فلافونويدات، بكتين، أملاح معدنية، لعاب وزيت عطري لكنّ خاصيّاته الأساسية تُرَدّ إلى مكوِّن آخر هو المَرّوبين: طرد البلغم، تسهيل الهضم والتخفيف من عدم انتظام نبض القلب.

ضدّ النزلة البردية والتهاب القصبات

كان المصريون القدامى يستعملون الفراسيون لمعالجة حالات الالتهابات التنفّسية، ولا بدّ أنهم كانوا يضيفون إليه العسل. أمّا الطبيب الإغريقي ديوسقوريدس فكان يصفه على شكل مغلي. ومنذ تلك الأزمنة الغابرة، تمّ إثبات خاصيّات هذا النبات. ويقوم الفراسيون بتسييل الإفرازات التي تُنتَج في

حالات التهاب القصبات ويسهّل إخراجها، كما يتمتّع أيضاً بميزات مطهّرة وبعامل طارد للحمّى. كما يثير الفراسيون الشهية للطعام، ممّا قد يأتي بمنفعة كبرى عندما تقضي النزلة أو التهاب القصبات على أي رغبة في الأكل. . . فهو إذن النبات المثالي لمعالجة حالات العدوى الشتوية النموذجية.

نبات متعدّد الاستعمالات!

كان يُعتَقَد في الماضي أنّه من أجل طرد الأرواح الشرّيرة من مكان أو من أحدهم، ينبغي رشّه بنقيع الفراسيون! ومن أجل دفع الأذى الناجم من السحر، يحمل الشخص معه كيساً صغيراً من أزهار الفراسيون المجفّفة. . . وكان الفراسيون يُستعمل لمعالجة المصابين بمرض عصبي: تُخلط كمية من أوراق الفراسيون بالكمية نفسها من أوراق المُرّان، وتُنقَع في وعاء من ماء المطر الذي تم جمعه في ليلة يكون فيها القمر بدراً. . . يوضع الوعاء عند رأس سرير المريض، لجهة أقرب حائط. . . ويُفترض أن تؤثّر اهتزازاته الإيجابية في المريض.

وماذا لو كان الفراسيون منحِّفاً؟

عندما نقول عادةً إن نباتاً يثير الشهية للطعام، يصبح هذا النبات على الفور محظوراً وممنوعاً ومكروهاً لدى مناصري النحافة والرشاقة! وهذا خطأ كبير في حالة الفراسيون، لأنّ هذا النبات ينشّط المعدة ويخفّف الثقل في المعدة والأمعاء، كما يُعتقد أنه حليف لمن يطلب الرشاقة! ويفيد جان باليزول، وهو اختصاصي شهير في المعالجة بالأعشاب، أن دليلاً عائلياً يعود إلى مطلع القرن العشرين (حين كان الجسم الممتلىء هو المطلوب!) يحذّر القارئات من شراب الفراسيون الساخن: «ينبغي الاعتدال في شربه لأنّه ينحّف بشكل ملموس».

والواقع هو أننا إذا شربنا منه لتراً في اليوم (والشراب سائغ تماماً)، يمكننا أن نأمل في خسارة بضعة كيلوغرامات!

قائمة طويلة بالاستعمالات

قد يدهشك أن تعلم أن الفراسيون مفيد ضدّ العديد من الاضطرابات

حتّى وإن لم يعد معروفاً كثيراً اليوم:

- التهاب قصبات رئوية حاد أو مزمن
- ربو
- حمّى
- عرق غزير
- بدانة، سلّوليت
- روماتزم
- أكزيما
- سعال يصعب التخلّص منه
- سعال ديكي
- حرقة المعدة
- قلّة الشهية
- خفقان القلب
- حيض مؤلم
- كسل في عملية الهضم
- احتقان الكبد

طريقة الاستعمال

تُقطف الأوراق ورؤوس النبتة المزهرة في بداية الإزهار، أي آخر أيّار (مايو) وبداية حزيران (يونيو)، ثمّ تجفّف في الظلّ، في مكان جاف وحسن التهوية، على حصير أو مشبّك خشبي أو غيره، أو معلّقة في باقات صغيرة. وإن لم نقطف الفراسيون بأنفسنا يمكننا طبعاً شراء النبتة الجافّة من محالّ المنتجات الطبيعية ومن الصيدليات التي تبيع أعشاباً طبّية. وينصح معظم الكتّاب في علم الأعشاب باستعمال الفراسيون على شكل نقيع (شراب ساخن).

◀ النقيع: يُنقع 30غ من النبتة الجافة (أوراق وأزهار) في لتر من الماء البارد لمدّة 10 دقائق، ثمّ يوضع على النار ويُسخّن حتى أوّل غليان.

يُرفع عن النار ويُترك لينتقع لمدّة ربع ساعة. يُشرب منه 4 إلى 5 فناجين في اليوم، بارداً أو فاتراً. (لمشاكل السعال مثلاً).

- يُسخّن لتر من النبيذ الأحمر حتّى الغليان ثم يُسكَب على 30غ من أزهار الفراسيون. يُترك لينتقع نهاراً كاملاً ثمّ يُصفّى مع عصر النبتة لاستخراج العصارة. يؤخذ منه كوبان إلى ثلاثة أكواب صغيرة في اليوم، مع تحليته بالعسل إذا دعت الحاجة (لتخفيف المرارة).

في الاستعمال الخارجي أيضاً

لقد أصبح هذا الاستعمال للفراسيون تقريباً طيّ النسيان، إلاّ أن هذا النبات استُخدم لوقت طويل في معالجة القرحات والجروح على شكل كمادات منقوعة في المغلي. ويكفي أن نغلي النبتة لمدّة 10 دقائق بمعدّل 30غ لنصف لتر من الماء، ثم تركها تنتقع ربع ساعة قبل تصفية السائل. تُبلَّل كمادات بالمغلي وتوضع على المناطق المصابة من الجلد.

شهرة قديمة بقِدم العالم

في أوروبا، لطالما اعتُبر الفراسيون أحد النباتات الطبّية الأكثر فعالية وذات الاستعمالات الأكثر وفرة وتنوّعاً. وكان عالم النبات الشهير لينّيه (القرن الثامن عشر) ينصح باستعمال الفراسيون ضدّ سيلان اللعاب الناجم عن التسمّم بالزئبق. ويفيد ديوسقوريدس أن أوراق الفراسيون «المجفّفة والمطهوّة في الماء أو في النبيذ مع البزرة، أو عصارة الأوراق الخضراء، تُعطى على شكل شراب محلّى بالعسل للمصابين بالربو، للأشخاص الذين يعانون من السعال والهزال والتعب».

وكان الفراسيون يُستعمل أيضاً ضدّ العديد من الاضطرابات الصحّية الأخرى. فكان يُستعمل، ممزوجاً بمسحوق جذر البنفسج، لتنظيف الكبد أو لطرد الديدان. وفي ماء البانيو، كان يعالج الكلى والألم الحاد في الخاصرة والدوالي. على شكل لبخات، كان يُستعمل للنقرس. وقد نسب إليه بلينوس ميزات أخرى أيضاً واعتبر أن أوراقه وبزوره المسحوقة «مفيدة ضدّ لدغات الحيات، أوجاع الخاصرة والصدر وضد السعال المزمن، كما أنها مفيدة ضد الغنغرينا والقرحات التي تحدث عند جذر الظفر».

الفَوْقَس الحُوَيْصِلي

Fucus vesiculosus^(lat.)
Bladder wrack^(Eng.)
Varech^(fr.)

طحالب النحافة



لماذا لا نستفيد من خيرات البحر طوال السنة؟ في البيت، ستريح حمّامات الطحالب وكبسولات الفوقس الحويصلي ساقينا المتعبتين وتساعدنا على خسارة الوزن.

يفضّل الفوقس الحويصلي المياه الباردة وينبت على سواحل المحيط الأطلسي، بحر المانش وشمال الهادىء. يمكن أن يصل طول هذا الطحلب الأخضر، الذي يُعرف أيضاً ببلّوط البحر، إلى حوالى متر ويتحوّل لونه إلى البنّي عندما يجفّ. أوراق (قَشْرات) الفوقس مسطّحة، متفرّعة وتحمل حويصلات مملوءة بالهواء تسمح له بأن يطفو على الماء. ويتسلّى الأطفال بشقّها بين إصبعين. يتعلّق هذا الطحلب بالصخور في المياه القليلة العمق بواسطة ما يُشبه الكلاّبات. يحمل المدّ أو التيّارات البحرية الفوقس إلى الشاطىء حيث يتكدّس. وتُجمع الطحالب التي يقذفها البحر لتحويلها إلى سماد. أمّا الطحالب التي تُستعمل للمكمّلات الغذائية، الحمّامات أو مستحضرات التجميل فتُجمع في الصيف، في فترة الإثمار، بواسطة شبكة يجرّها مركب صيد. وهناك طحلب قريب جدّاً من الفوقس هو Ascophyllum nodosum يمكننا تمييزه عن الأوّل من طريقة انتظام حويصلاته. لكنّ النوعين يتمتّعان بمكوّنات وبخاصيات طبية متشابهة. ويحدث أيضاً أن يُخلط الطحلبان معاً ويُباعا تحت الاسم «فوقس»، الأمر الذي لا يشكّل أي ضرر.

نبات «تاريخي»

كان الرومان يعالجون آلام المفاصل بوضع لبخات من الفوقس. وفي القرن الثامن عشر كان يُستعمل لمعالجة الأمراض الجلدية والربو. وحاز الطحلب على مكانته في القرن التاسع عشر مع اكتشاف اليود. تقدِّم اليوم جميع مراكز المعالجة بمياه البحر حمّامات أو لبخات من الطحالب ضدّ الوذمات، الروماتزم والسلّوليت.

> **الفوقس: خرافات وطقوس غريبة**
>
> في بعض مرافىء منطقة بريتانيا الفرنسية، كان المركب الجديد، حتّى قبل أن يُدشَّن رسميّاً ودينيّاً، يُحاط بشريط من الفوقس ويُرشّ بماء البحر ثمّ تُتلى جملة «سحرية». في منطقة كروازيك، كانت الصبايا في سن الزواج يلقين بدبّوس قبّعتهنّ في الفوقس الموجود في خليج بون فام Bonnes Femmes: إذا انغرز الدبّوس في الفوقس، فيعني ذلك أن الشّابة ستتزوّج في بحر السنة. في جميع أنحاء بريتانيا والنورمندي وإيرلندا وإنكلترا، يُعتبر الفوقس الطحلب الحامي للصيّادين. في الولايات المتّحدة، في المرافىء الصغيرة إلى الشمال من مدينة بوسطن، كان التّجار، حتّى بضع عشرات سنين خلت، يغسلون محالّهم بنقيع الفوقس لاجتذاب الزبائن. أخيراً، هناك خرافة تقول إنه في سبيل التنبّؤ بالمستقبل، يكفي الانحناء فوق حفرة ماء تتمايل فيها باقات من الفوقس وتأويل حركاتها. أمر سهل، أليس كذلك؟ وإذا أردت كسب الكثير من المال، كانت هذه التعويذة الاسكتلندية توصي بالتالي: في إناء خزفي، يُسكب نصف زجاجة من الويسكي فوق بعض الفوقس ويُترك هذا النقيع البارد في إحدى الزوايا: يوماً بعد يوم، ستجتذب الأبخرة المتصاعدة قطع النقود المعدنية الذهبية أو الفضّية.

الفوقس هو قبل كل شيء نبات النحافة

يحتوي الفوقس على نسبة عالية جدّاً من المعادن، لا سيّما اليود، البروم، الصوديوم، المغنيزيوم، الحديد، السيليكا والكلسيوم، كما أنّه مصدر مهمّ للأحماض الأمينية والفيتامينات C، B1 وE.

إن لهذا التوازن في الأملاح والمعادن البحرية ـ يجب أن نعلم أن نسبتها في مياه البحر مشابهة للنسب التي نجدها في جسم الإنسان ـ تأثيراً منشِّطاً

ومقوّياً، وهو تأثير ضروري في الريجيم المنحّف، الذي كثيراً ما يسبّب التعب والوهن. أضف أن مدخول اليود ينبّه إنتاج الهرمونات الدرقيّة، الأمر الذي يسهّل التخلّص من الدهون. ويحتوي الفوقس الحويصلي على ألجينات ولامينارين (مادة موجودة أيضاً في الطحالب اللاميناريّة) تشكّل محاليل شبه غرويّة أو لعابية، ذات قوام سميك ولزج. ويلعب هذا اللعاب النباتي دوراً مزدوجاً: من ناحية، هو قاطع للشهية، يعطي المعدة إحساساً بالشبع؛ ومن ناحية أخرى، يسهّل، على غرار الألياف الغذائية، المرور المعوي. يمكننا أن نؤكّد بالتالي أن الفوقس الحويصلي، عبر عمله على مستوى الشحوم والجوع والمرور المعوي، لا يزال إحدى أفضل المواد المساعدة على تحقيق النحافة.

في الاستعمال الخارجي، للمشاكل الجلدية والسلّوليت

يحتوي الفوقس، علاوة على المكوّنات ذات الخاصيات المنحِّفة التي رأيناها أعلاه، على فينولات متعددة هي في الواقع مضادات حيوية وعلى مكوّنات أخرى لائمة للجروح. مع أن بعض الأطبّاء يشكّون في فعالية الفوقس في الاستعمالين الداخلي والخارجي، فقد أثبتت مؤخّراً دراسات علمية إيطالية فعالية تغطية الأماكن المصابة بالفوقس لمحاربة المشاكل الجلدية (الصُداف خصوصاً) والروماتزم والسلوليت. ولو لم تكن مراكز المعالجة بمياه البحر تحصد نتائج جيّدة لما كانت بالتأكيد مزدهرة إلى هذا الحدّ. عند فرك الفخذين والردفين بحفنة من الفوقس، نلاحظ أن ظاهرة «قشرة البرتقال»، الناتجة عادة عن السلوليت، تخفّ بشكل واضح.

دواعي الاستعمال الأخرى

تزيد فعالية الفوقس عند استعماله داخليّاً وخارجيّاً في نفس الوقت: خلال 3 أسابيع، وأحياناً أقلّ، نلاحظ تقدّماً أكيداً على صعيد خسارة الوزن وتراجع السلوليت وأيضاً في عدد كبير من العلل الأخرى (الناجمة أحياناً عن مشاكل الوزن الزائد):

- روماتزم وآلام مفصلية
- سوء الدورة الدموية

- تعب
- مشاكل هضم أو كبد.

لا يعمل الفوقس بدلاً عنك!

نظراً إلى كون الفوقس منبّهاً ومنشّطاً فقد يفتح أيضاً الشهية. وإن لم تنتبه إلى ما تأكله، يمكنك أن تعوّض فوراً ما قد خسرته! لا تنتظر كل شيء من حمّامات وكبسولات الفوقس دون أن تقوم بأي شيء آخر. من البديهي أنه يجب أيضاً احترام بعض القواعد الأساسية:

الامتناع عن الأكل بين وجبات الطعام الرئيسية («اللقمشة»)، الامتناع عن تناول السكّر المكرّر وبدائل السكّر الاصطناعية، حدّ مدخول السعرات الحرارية بالإجمال، ممارسة بعض التمارين البدنية، تناول الزهورات... ضع لنفسك «برنامجاً» معقولاً: نظام غذائي (مع مساعدة طبيب متخصّص بالتغذية، إذا أمكن)، أعشاب، رياضة... دوّنه وتقيّد به بدقّة.

كيف نستعمله

إن الفوقس المجفَّف، ثمّ المرطَّب مجدّداً إمّا في المعدة أو في ماء الحمّام، يفقد شيئاً من خاصياته، ولا سيّما الفيتامينات. ولكن، إن لم نسكن على شاطىء البحر، ليس من السهل أكل الفوقس في السلطة أو وضع لبخات من الطحالب الطازجة. يبقى إذن، في الاستعمال الداخلي، الكبسولات، الأقراص أو الخلاصات السائلة، وفي الاستعمال الخارجي، المستحضرات التي نجدها في مراكز المعالجة بمياه البحر، في محال المنتجات الغذائية الصحيّة أو في الصيدليّات. وهناك أيضاً فوقس مجفَّف، يُحضَّر على شكل مغلي، إلاّ أنه كريه الطعم.

- المغلي: 20 إلى 30غ لكل لتر ماء. يُترك ليغلي. 2 إلى 4 فناجين في اليوم.
- الصبغة الأمّ (في الصيدليات): 20 قطرة صباحاً وقبل الغداء؛ تؤخذ محلولة في قليل من الماء.
- الكبسولات، الأقراص، الأنبولات، الشراب المكثّف المحلّى: تُتَّبع نصائح المصنّع.

◀ في الاستعمال الخارجي: لبخات من الطحالب الطازجة وحدها أو مخلوطة مع النخالة، مغلي على كمادات أو مستحضرات من نوع Alguescences، تُستعمل في ماء الحمّام: لا خطر في سدّ المصرف، فالطحالب موضوعة في كيس من القماش.

الخلطات المفيدة

فوقس حويصلي + كرمة حمراء: لمشاكل الدورة الدموية

فوقس حويصلي + شاي أخضر (أو + عوسج أسود): نحافة، التخلّص من السموم.

فوقس حويصلي + ملكة المروج: روماتزم

فوقس حويصلي + سوس + قرّاص: مشاكل ناجمة عن خلل في التوازن الهرموني (يُمنع تناوله للمصابين بارتفاع ضغط الدم).

هناك وصفة منحّفة تقليدية تمزج كافة هذه النباتات معاً: يُخلط 20غ من كل منها. يُحضَّر مغلي بملعقتين صغيرتين من الخليط بالفنجان الواحد. يُشرب منه 3 إلى 4 مرّات في اليوم.

بعض موانع الاستعمال

تُحظَّر حمّامات ولبخات الطحالب عندما تُنتج الأمراض الجلدية سائلاً، قيحاً... وفي حالات السلّ، مشاكل القلب، فرط نشاط الدرقية، الالتهابات الحادّة والأمراض المعدية الخطيرة. في حال ارتفاع ضغط الدم، يُفضَّل اتّباع فترة علاجية بالشاي الأخضر. عبر زيادة نشاط الغدّة الدرقية نزيد أيضاً خطر خفقان القلب والأرق. لذا، يُحظَّر الفوقس على الأشخاص الذين يعانون من أحد هذين العَرَضين.

الحمّامات واللبخات

في مغطس تمّت فيه حماية التصريف بمصفاة مقلوبة فوق البالوعة، يُسكب ماء فاتر فوق 1 إلى 5 كلغ من الطحالب الطازجة، المغسولة بماء البحر إذا تم جمعها بعد المدّ. بالنسبة إلى الطحالب المجفَّفة، يكفي 300غ

من العشب. في الأيّام الأولى، ينبغي ألاّ تتجاوز مدّة الحمّام حوالى 10 دقائق، ثمّ يُصار إلى زيادة مدّة حمّام الطحالب اليومي تدريجيّاً حتّى تصل إلى نصف ساعة. تُدلَّك الأماكن المصابة (مفاصل، سلوليت، أمراض جلدية...) بفركها بلطف بالطحالب. بالنسبة إلى اللبخات، يكفي وضع طبقة من الطحالب (مع الصلصال إذا أمكن و/أو عصير الحامض) وتركها تعمل لمدّة 20 دقيقة. في جميع الأحوال، يُغسل الجسم بعد ذلك بالماء الفاتر من دون صابون. ويُدهن الجسم في النهاية بحليب مرطّب أو يُدلَّك بالوصفة التالية: ملعقة من زيت الزيتون (أو زيت البندق أو الجوجوبا jojoba) و3 قطرات من زيت شجرة الشاي (أو إكليل الجبل أو السرو أو العرعر أو الحامض) وفقاً للرغبة.

القُرّاص

الحرّيف، الأنجرة

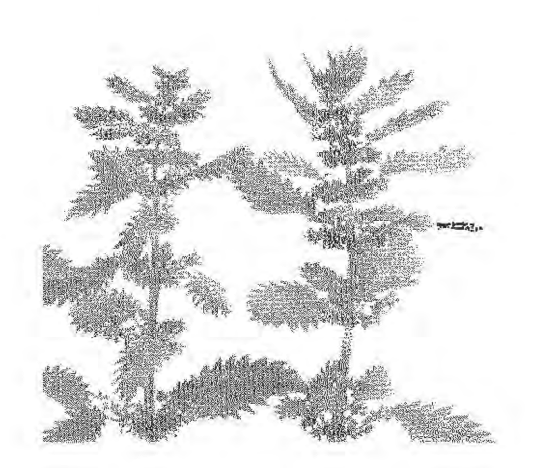
Urtica urens/Urtica dioica(lat.)

Nettle(Eng.)

Ortie(fr.)

صديق لاذع

القرّاص نبات مجدّد لمعادن الجسم، مفيد للبروستات، غني بالفيتامينات، مضاد لفقر الدم... وهو بالتالي حليف ممتاز لصحّتك!



يعرف الجميع كيف يميّزون القرّاص. تنتظم الأوراق المتقابلة في مجموعات من اثنتين على ساق مربّعة المقطع وتتميّز بلون أخضر جميل (داكن للقرّاص الكبير وفاتح للقرّاص المُحْرِق). أوراق القرّاص بيضوية، تتفاوت في الطول وفقاً للأنواع، مسنَّنة على نحو بارز وتحمل شعوراً لاسعة. في الواقع، إن هذه الشعور أكياس صغيرة جدّاً وسريعة العطب تحتوي على أحماض شبيهة بالأحماض الموجودة في سمّ بعض الحشرات أو الأفاعي، وهي مواد فعّالة جدّاً لمحاربة العديد من العلل. تُستعمل خصوصاً الأوراق لتحضير حساء، شراب ساخن، هلام، شراب... وتدخل الجذور في أساس مستحضرات على شكل غسول (لوسيون) تكافح الروماتزم أو تعمل على إعادة إنبات الشعر.

العناصر الفاعلة

اكتشف العلماء العديد من العناصر الفاعلة: أحماض الغاليك، الأسيتيك والفورميك؛ فلافونويدات، هستامين، سيروتونين، أحماض تنّيك وستيرول نباتي؛ أستيل كولين (موسّع قوي للأوعية الدموية الشعرية)... من غير الضروري أن تكون عالماً لكي تدرك أن القرّاص يحتوي على تركيز عال من

اليخضور الصافي! واليخضور (chlorophylle) ليس فقط ملوّناً لكنّه أيضاً مجدّد للقوى ومضاد للجراثيم يقارب تركيبه الكيميائي تركيب هيموغلوبين الدم. والقرّاص غني أيضاً بالعناصر المعدنية: بوتاسيوم، منغنيز، كبريت، سيليكا، كلسيوم، حديد. . .

دواعي استعمال لا تُحصى

في القرّاص، تفيد التركيزات المرتفعة من الفيتامينات A، C وفيتامينات المجموعة B المشاكل الجلدية، مشاكل الضغط النفسي أو الاكتئاب، التعب الجنسي أو الفكري، تساقط الشعر، إضافة إلى صعوبة التئام الجروح أو التخلّص من الإدمان على الكحول، وكذلك حالات الالتهابات المتكرّرة على صعيد الأذن والأنف والحنجرة. وتعزّز العناصر الفاعلة الأخرى استعمال القرّاص لهذه الحالات. نظراً لتأثيره المقوّي والقابض، المسهّل والمضاد للعدوى، المدرّ للبول والمضاد للروماتزم، يقي القرّاص من معظم العلل الشائعة ويعالجها: نقرس، التهاب المفاصل، فقر دم، مشاكل دورة دموية وجهاز هضمي، حركة الأمعاء غير المنتظمة، حالات الالتهابات البولية، قرحات المعدة. . . يشير فورنييه، أن القرّاص مضاد للسكّري إضافة إلى كونه «يُعدّ من بين أفضل المنبّهات المعروفة لإفرازات المعدة، البنكرياس، المرارة والأمعاء». علاوة على أن للقرّاص خاصّتين نادرتين: هو مدرّ لحليب الأم وفعّال في الكثير من الأحوال ضدّ السلس عند الأطفال (التبوّل اللاإرادي في الليل). لائحة منجزات مثيرة للإعجاب بالنسبة لعشبة كأنت تُعرف بأنّها ضارّة. . . ولاذعة.

شيء من علم النبات

ينتمي القرّاص بأنواعه إلى الرتبة القنّبيّة التي تضمّ الدردار، حشيشة الدينار. . . والقنّب. يا لها من تصنيفات علمية غريبة! أمّا فصيلة القرّاص بحدّ نفسه فهي الفصيلة القرّاصيّة التي تتضمّن حوالى 700 نوع. لأنواع القرّاص نفس الخصائص تقريباً: لسعاتها حارقة ومثيرة للحكّ كما تتمتّع بخاصيات متشابهة:

◄ القرّاص الكبير Urtica dioica: يمكن أن يتجاوز علوّه 1,5م. نجده في

الأراضي البور، الأراضي غير المزروعة، الخرائب. وله جذور طويلة زاحفة.

- القرّاص المُحرِق Urtica urens: يُعرف أيضاً بالقرّاص الصغير أو القرّاص البستاني. هو أصغر حجماً من النوع السابق وأقل انتشاراً. يزهر طوال السنة تقريباً.
- قرّاص كورسيكا Urtica atrovirens: مستوطن في جزيرة كورسيكا. أوراقه أعرض من أوراق القرّاص الكبير.
- القرّاص الروماني Urtica pilulifera: شائع في مناطق حوض المتوسّط. وكان يُزرع لفترة طويلة من أجل بزوره الدهنية. أطراف أوراقه غير مسنّنة.
- القرّاص الغشائي Urtica membranacea: يحمل ما يشبه الشرائط تنتظم عليها الأزهار. ويُعتبر هذا النوع (خصوصاً بسبب بزوره) مثيراً للرغبة الجنسية أكثر من الأنواع الأخرى. يبقى عليكم التحقّق من الأمر.

سن الإياس وتضخّم البروستات

يوصى باستعمال القرّاص لمحاربة الروماتزم، التعب، انخفاض الرغبة الجنسية، المشاكل الهضمية، فقدان المعادن من الجسم وترقّق العظم - وذلك بفضل غناه بالسيليكا والكلسيوم - ممّا يجعلنا نعتبر أن القرّاص هو أحد النباتات التي ينبغي استهلاكها بانتظام ما إن تظهر هذه الاضطرابات، أي بدءاً من سن الـ45. إلاّ أن ميزات القرّاص لا تتوقّف عند هذا الحدّ. فبعض المتخصّصين يوصون به لمحاربة اضطرابات الإياس: هبّات ساخنة، صداع، انخفاض الرغبة الجنسية. ويعود ذلك إلى عناصره الفاعلة المعروفة ولكن أيضاً إلى تأثير محتمل على الجهاز الهرموني الأنثوي. أمّا الرجال، فينبغي لهم ألاّ يتردّدوا أيضاً في الخضوع بانتظام لفترات علاجية بشراب القرّاص الساخن. وقد أظهرت دراسة أُجريت مؤخّراً أن جذور القرّاص تخفّف تضخّم البروستات حتّى 70%. وتُردّ هذه الفعالية إلى مادة لم يتم تحديدها بدقة بعد ولكن تمت مشاهدة تأثيرها على تركيز الأندروجينات الحرّة (هرمونات جنسية ذكرية). إن هذا التأثير على الجهاز التناسلي إضافة إلى تأثيرات الأستيل كولين وغيرها من المكوّنات (فيتامينات، معادن...) جعلت البعض يقولون إن القرّاص هو أيضاً مثير حقيقي للرغبة الجنسية.

القرّاص والزراعة

يُستعمل سائل القرّاص المنقوع ليس فقط كسماد ولكن أيضاً كمبيد حشري ويسهل الحصول على هذا السائل: تُنقع ضمّة من القرّاص في مرشّة لمدّة أسبوع ثمّ يُصفى الخليط. هناك سيّئة واحدة لهذا السائل: رائحته. خصوصاً عندما نرشّه. لكنّ الرائحة الكريهة تزول بعد ربع ساعة من الوقت. يمكننا أن نتحمّل قليلاً لنحصل على حديقة جميلة! وهناك استعمال آخر أقل شيوعاً: يقوم بعض مزارعيّ النباتات الطبّية أو العطرية بزرع صفّ من القرّاص بين كل صفّين من النباتات، ممّا يزيد بدرجة كبيرة مردود الزيوت العطرية.

نقيع القرّاص

في لتر من الماء الغالي، يوضع 60غ من الأوراق. يُترك لينتقع 10 إلى 15 دقيقة. يُصفَّى. يُسخَّن السائل دون تركه يغلي قبل تقديمه. يُحلّى بالعسل. لمحاربة كافة العلل المذكورة في المقاطع السابقة.

مغلي الجذور

في لتر من الماء الغالي، يوضع 60غ من الجذور. يُترك ليغلي 10 دقائق إضافية. يُصفّى. لمحاربة مشاكل البروستات والروماتزم. يمكن تحضير هذا المغلي بالأوراق والجذور معاً. يُشرب منه بين وجبات الطعام لمدّة يومين على الأقلّ.

الاستعمال الخارجي

- ضدّ الروماتزم: تُفرك أماكن الوجع بحفنة من القرّاص. وبحسب الراهب كنايب، وكان معالجاً شهيراً بالنبات عاش في القرن التاسع عشر، فإن هذه الطريقة شديدة الفعالية. نظراً إلى أن أيّاً من حولي لم يرضَ بخوض التجربة، لا يمكنني تأكيد ذلك...
- للغرغرة: المغلي فعّال ضد القُلاع (الحموّ)، فطريّات الفم، نزف اللثّة.

غسول للشعر

في لتر من الشراب الكحولي، يوضع 60غ من جذور القرّاص و60غ من

المردقوش (أو من إكليل الجبل) ويُترك المزيج ينتقع مدّة 15 يوماً قرب مصدر للحرارة (الشمس). يُحرَّك أو يُرَجّ كل يوم. يُصفّى. يُستعمل هذا الغسول (لوسيون) لفرك جلد الرأس من أجل تنشيط إعادة إنبات الشعر. وهذا الغسول فعّال أيضاً على ما يبدو ضدّ الشعر الدهني والقشرة.

القرّاص في السلطة

الأوراق الفضلى للسلطة هي النبتات اليانعة الربيعية التي تنمو في وقت مبكر من هذا الفصل. أمّا في نبتات القرّاص «البالغة»، أي بين نهاية الربيع وكانون الأوّل (ديسمبر)، يُفضَّل اختيار الأوراق الصغيرة اليانعة. تُنقع في الماء أو تُنقع في الزيت بضع دقائق أو تُترك نصف نهار تقريباً في الهواء الطلق لتليين أشواكها. تُفرم الأوراق ناعماً وتُتبَّل (بزيت زيتون جيّد طبعاً!) مثل السلطة. أو يمكنك أن تخلطها مع الخسّ أو الهندباء البرّية.

القرّاص والماجِنون

إذا قلنا إن روما فتحت إمبراطوريتها، من لندن إلى كولونيا ومن بروكسل إلى تونس، بفضل القرّاص لكنّا نبالغ. مهما يكن من أمر، فقد كان جنود الفيالق الرومانية يجلدون بعضهم البعض، صباح كل يوم قبل التدريب، بنبتات القرّاص: كان ذلك يدفئهم وينشّطهم. إلاّ أن علية القوم من الرومان اكتشفوا استعمالاً آخر للقرّاص: قبل أن يسترسلوا في الفسق والمجون، كان أعضاء مجلس الشيوخ الوقورون وغيرهم من النبلاء الأثرياء يجعلون عبيدهم يجلدونهم بالقرّاص. فالمواد المحرقة، الموجودة في «الشعور»، مواد موسّعة للشعيرات الدموية ولها أيضاً تأثير على الجهاز العصبي. وكان هؤلاء الرومان يتناولون، كشراب مثير للرغبة الجنسية، نقيعاً من أوراق القرّاص في نبيذ الزبيب. عودةً إلى استعمال القرّاص الخارجي، فقد دام الجلد بالقرّاص لوقت طويل من الزمن، حيث إن مركيز ساد، الاختصاصي في المسألة، وصف مشاهد مبالغة جدّاً لهذه الممارسة.

القرّاص في الطهو

يُطهى القرّاص مثل الحمّاض، القرّة أو السبانخ التي حلّت مكانه منذ أقل من 400 سنة. ويُطهى القرّاص مع البطاطا ويُحضَّر مع الطرخشقون (كما

في وصفة سلطة اللحم المقدّد)، وتُضاف إليه بعض التوابل (مردقوش، حبق أو كزبرة. . .) و، لِما لا، بعض القشدة الطازجة.

الأدوية المحضّرة من القرّاص

- نجد مسحوق النبتة الجافة في كبسولات تحت ماركات مختلفة ولكن هناك أيضاً العديد من المستحضرات الصيدلانية الأخرى التي تستعمل القرّاص.
- لا ريب في أن المعالجين بالطب التجانسي هم الذين يستعينون أكثر من غيرهم بالقرّاص، حيث إن Urtica Urens دواء كثير الاستعمال داخليّاً (حبيبات) وخارجيّاً (كريمات). ويصفه الأطبّاء المتخصّصون بالطب التجانسي homeopathy لكافة المشاكل الجلدية ولا سيّما تلك الناتجة عن تحسس. ويعالج أيضاً هذا الدواء الأكزيما، الحروق، التسمّم الغذائي جرّاء تناول ثمار البحر. مجالات الاستعمال الأخرى: الروماتزم، الآلام العصبية، وعند المرأة، بعض الاضطرابات التناسلية أو البولية إضافة إلى الإرضاع.
- في مجال الطب البيطري، نجد القرّاص في أدوية مدرّة للحليب وطاردة للديدان. ولكن لماذا لا يُخلط القرّاص مباشرة مع العلف؟ أُجريت هذه التجربة عدّة مرّات وجاءت بنتائج ناجحة: أعطت الأبقار والأفراس مزيداً من الحليب.

قرّاص كاذب وصديق حقيقي

هناك عدّة نباتات شبيهة بالقرّاص، وتتمتّع هذه النباتات أيضاً بخاصيّات طبّية. يخلط الأولاد بينها فيتحدّثون عن قرّاص أبيض، أصفر، أحمر أو نتن.

- القرّاص الأبيض أو اللاميون: يشبه اللاميون القرّاص إلى حدّ بعيد حتّى أن الأولاد يتسلّون باقتلاع الأزهار تحت الأوراق لإخافة رفاقهم. واللاميون نبات مفيد جدّاً للمرأة، خصوصاً لحلّ معظم المشاكل الطبّية النسائية.
- القرّاص الأحمر هو أيضاً من جنس اللاميون (Lamium maculatum أو

Lamium purpureum) وله أزهار وردية زاهية أو بنفسجية اللون. وخاصيّات هذا النبات شبه مماثلة لخاصيات اللاميون الأبيض.

- القرّاص النتن أو البطونيقا المعروفة: لا تلسع البطونيقا stachys لكنّ رائحتها قويّة جدّاً. تتجمّع الأزهار الصفراء في أعلى الساق. وتُستعمل البطونيقا خصوصاً للنساء في فترة الإياس، كما يُنصح بها للمشاكل العصبية. وتتمتّع البطونيقا أيضاً على ما يبدو بخاصيّة حدّ الطنين في الأذنين. هناك عدّة أنواع من البطونيقا لها خاصيات مماثلة.

قماش القرّاص

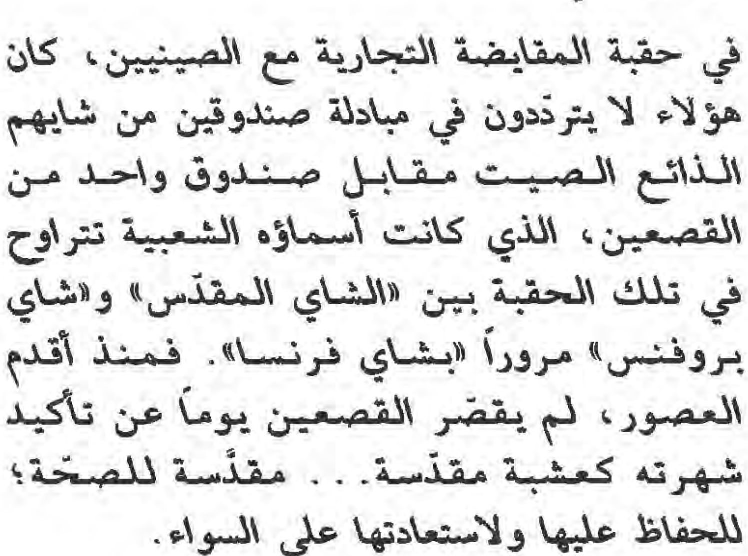
يحتوي القرّاص الكبير على ألياف استُعملت عدّة مرّات على مدى القرون لصنع شباك، أكياس، أقمشة محبوكة... خلال الحرب العالمية الأولى، وأمام صعوبة التزوّد بالقطن والقنّب، استُعمل القرّاص بطريقة صناعية لصناعة الخيم، الجوارب... ولكن، بالرغم من كون خيط القرّاص مرناً وناعم الملمس، لم تستمر هذه الصناعة لأسباب اقتصادية.

القَصْعِين

ناعِمة مَخْزَنيّة، مَرْيَمِيّة، سالِمة، قُوَيسة، عيزقان

Salvia officinalis(lat.)
Common Sage, Garden sage(Eng.)
Sauge(fr.)





ترياق نباتي

في حقبة المقايضة التجارية مع الصينيين، كان هؤلاء لا يتردّدون في مبادلة صندوقين من شايهم الذائع الصيت مقابل صندوق واحد من القصعين، الذي كانت أسماؤه الشعبية تتراوح في تلك الحقبة بين «الشاي المقدّس» و«شاي بروفنس» مروراً «بشاي فرنسا». فمنذ أقدم العصور، لم يقصّر القصعين يوماً عن تأكيد شهرته كعشبة مقدّسة... مقدّسة للصحّة؛ للحفاظ عليها ولاستعادتها على السواء.

ندرة هم الأشخاص الذين لا يعرفون القصعين لأنّه إذا كان ينبت برّياً، فقد تأقلم أيضاً على الحدائق في المناطق الأكثر برودة. يكفي زرع شتلة وتركها تتكاثر. في جنبة صغيرة يتراوح علوّها بين 30 و60 سنتم وتحمل أوراقاً بيضوية الشكل ومستطيلة، ذات لون رمادي ضارب إلى الخضرة، تتفتّح أزهار صغيرة زرقاء بنفسجية في شهر حزيران (يونيو) أو تمّوز (يوليو). وهذا هو أفضل وقت لقطف الأوراق (ولكن بما أنّها تبقى خضراء على مدار السنة، يمكن للمرء قطفها وفقاً للحاجة). إذا فركنا ورقة قصعين في كفّنا، سنشمّ على الفور رائحة القصعين القويّة. وهذا العطر، يجب الحفاظ عليه مع مزايا النبات الطبّية عند تجفيفه. لهذا الغرض، تُمدّ الأوراق في الظلّ، في درجة حرارة لا تتجاوز 35 درجة مئوية (وليس في الشمس مباشرةً!).

دواعي استعمال متعدّدة

القصعين مقوٍّ ممتاز وهو مهضِّم ومنشِّط للكبد والمعدة كما أنه يُشتهر بتسكين أوجاع المصابين بالروماتزم ومحاربة التعب العصبي، فرط التعرّق، الاكتئاب، الالتهابات التنفّسية وعدم انتظام الدورة الشهرية. . . باختصار، قلّة هي المجالات التي لا يكون فيها القصعين مفيداً ولا ريب في أن هذا هو السبب الذي جعله يحتفظ على مرّ العصور بصيته المبرّر «كملك النباتات الطبّية».

موانع استعمال قليلة جدّاً

الموانع الوحيدة الحقيقية لاستعمال القصعين هي الحمل والرضاعة. وتنقسم الآراء في ما يتعلّق بالسرطان الأنثوي (رحم، ثدي) لأن القصعين غني جدّاً بالأستروجينات النباتية التي تكسبه فائدة كبرى في حالات ألم الحيض أو عدم انتظام الدورة الشهرية، والإياس، وكعامل خصوبة أنثوية.

الاستعمال الشائع

للاستفادة من الخاصيات العديدة للقعصين، فإن أبسط الوسائل هي في تحضير نقيع من الأوراق الطازجة أو الجافة: توضع 2 ـ 3 أوراق في فنجان، يُسكَب فوقها ماء مغلي ثمّ يُترك المزيج لينتقع 5 دقائق مع تغطية الفنجان. يُصفّى ويُشرب منه 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

أوجاع الحلق والفم

إذا كنت كثير التعرّض لالتهاب الحلق، يُحضَّر مغلي من أوراق القصعين عبر غلي 3 ملاعق طعام من الأوراق الجافّة في لتر ماء لمدّة 5 دقائق. يُترك لينتقع 5 دقائق إضافية ثمّ يُصفّى. يُستعمل هذا المغلي الساخن للغرغرة من أجل تطهير الحلق وتسكين آلام الالتهاب. ويحارب هذا المستحضر، عبر القيام بحمّامات للفم، القُلاع (الحموّ) والتهاب اللثّة.

لمعالجة الجروح والأكزيما

تُستعمل كمادة مبلولة بمغلي مركّز من القصعين (نفس المستحضر

المذكور أعلاه ولكن بـ100غ من الأوراق) لتنشيط التئام الجروح والتخلّص من الأكزيما.

بلسم مضاد للروماتزم

إذا كانت مفاصلك أو عضلاتك تؤلمك، دلّكها بمرهم تحضّره بنفسك: تُدَقّ حفنتان كبيرتان من أوراق القصعين الطازجة في الجرن. تُخلط الأوراق المهروسة مع 250غ من الدهن. يوضع المزيج على النار ويُغلى على نار خفيفة جدّاً حتّى يتبخّر كامل الماء الذي تطلقه النبتة. يُصفّى في الحال عبر قماشة رقيقة. يُحفظ في إناء زجاجي.

ضدّ فرط التعرّق

في ما يلي طريقتان فعّالتان لمحاربة إفراز العراق الزائد:

- حمّام بزيت القصعين العطري: تُضاف 15 قطرة من زيت القصعين العطري إلى ملعقة طعام من الحليب المجفّف أو إلى صابون استحمام سائل، ويوضع تحت حنفية المغطس. ينبغي البقاء في ماء المغطس ربع ساعة من الوقت.
- صبغة القصعين: في مرطبان زجاجي صغير، تُكدَّس أوراق قصعين طازجة أو جافّة مع رصّها حتّى تصل إلى نصف المرطبان. يُسكب فوقها كحول فاكهة بدرجة 40، حتّى ملء المرطبان، ثمّ يُغلق. يُترك المزيج ينتقع 15 يوماً ثمّ يُصفّى مع الضغط على الأوراق لاستخراج كامل عصارتها. يُسكب من جديد في المرطبان ثمّ يُسَدّ. يؤخذ من هذه الصبغة نصف ملعقة صغيرة في نصف كوب من الماء صباحاً.

ضدّ تساقط الشعر

يُحضَّر مغلي مكثَّف من القصعين: يوضع 50غ من الأوراق الجافة في نصف لتر من الماء البارد. يُغلى 5 دقائق ثمّ يُترك لينتقع 10 دقائق. يُصفّى ويُضاف إليه نصف لتر من مشروب الروم. يوضع هذا الغسول على الرأس وتُفرك به جلدة الرأس صباح كل يوم.

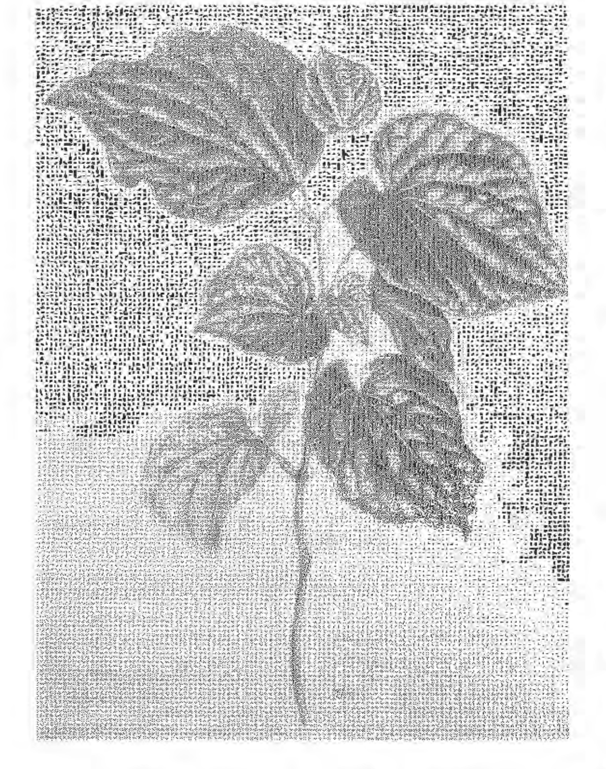
نبات الحمل

في زمن الرومان كان القصعين شائع الاستعمال لتسهيل الخصوبة عند المرأة. وفي تلك الحقبة، كان على النساء اللواتي يرغبن في طفل أن يبقين بعيدات عن الفراش الزوجي أربعة أيّام ثمّ يشربن كميّة وافية من شراب القصعين الساخن قبل أن يعدن إلى أزواجهنّ. في مصر أيضاً، تقول الأسطورة إنّ الوصفة استُعملت بنجاح؛ كان الطاعون قد أباد قسماً كبيراً من سكّان الإسكندرية فأُجبرت النساء الناجيات على شرب مشروب محضَّر من القصعين، فزاد عدد سكّان المدينة بسرعة.

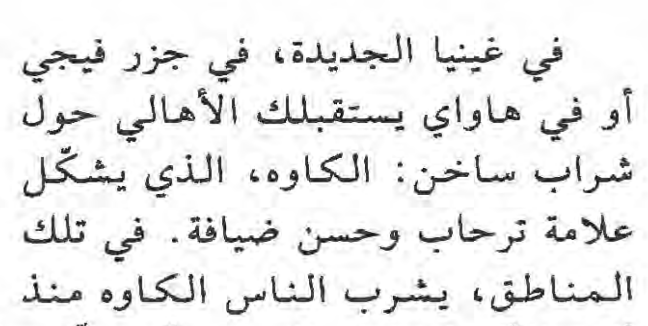
الكــاوه

Piper methysticum(lat.)
Kawa(Eng.)

مضاد ممتاز للضغط النفسي



يُدعى أيضاً كافا، كاوه كاوه وياغونا وفقاً للمنطقة التي يُنتَج فيها. ويشكّل هذا النبات الآتي من جزر جنوب الهادىء صيدلية كاملة بمفرده. وينصبّ الاهتمام عليه في الغرب لخاصيّاته المضادة للضغط النفسي بشكل خاص.



في غينيا الجديدة، في جزر فيجي أو في هاواي يستقبلك الأهالي حول شراب ساخن: الكاوه، الذي يشكّل علامة ترحاب وحسن ضيافة. في تلك المناطق، يشرب الناس الكاوه منذ أقدم الأزمنة ويعلم الجميع أنه يولّد حالة من راحة البال، يجعل الحواس أكثر حدّة (السمع والبصر خصوصاً) ويلطّف المزاج. ولكن شريطة أن يُستهلك باعتدال. لأن تناول جرعة كبيرة من الكاوه، كما هي الحال بالنسبة للكحول، يؤدّي إلى حالة شبيهة بالثمالة يتبعها نوم عميق.

كافالاكتونات مضادة للضغط النفسي والقلق

تُنسَب الخاصيّات المضادة للقلق التي يتمتّع بها الكاوه إلى غناه بالكافالاكتونات: مواد تؤثّر على القلق والضغط النفسي من دون المسّ بالتيقّظ أو بالقدرة على التركيز مثلما يحدث عادة مع الجزيئات الكيميائية.

الأسطورة

في جزيرة العنصرة، تقول الأسطورة إن توأمين، أخ وأخته، كانا يعيشان وحدهما على جزيرة مايوو (إلى الشمال من العنصرة). استاء الفتى، الذي كان يحبّ أخته حبّاً جمّاً، عندما جاء عريس يطلب يد أخته للزواج. وخلال العراك الذي دار بينهما أصاب أحد سهام الغريب الفتاة فماتت. دفن الفتى أخته وقد استبدّ اليأس بقلبه. وبعد أقل من أسبوع، طلع نبات مجهول على القبر. وكان الفتى يذهب بانتظام ليتأمّل ويعود إلى نفسه عند قبر أخته وترك النبات ينمو. في أحد الأيام، اقترب جرذ فضولي من النبتة وأخذ يقضم أمام عينيه جذور الشتلة ولكنه سرعان ما وقع صريعاً. حاول الفتى، الذي كاد اليأس أن يفقده عقله، أن يحذو حذو الجرذ وينتحر. ولكن، بدلاً من أن يموت، استعاد الرغبة في الحياة. وعاد مرّة تلو مرّة إلى تناول هذا النبات وعلّم الآخرين أن يستعملوه: وهكذا نشأ الكاوه.

الدراسات السريرية

أثبتت تأثيرات الكاوه مرّات عدّة نتيجة دراسات سريرية. وقد أظهرت إحدى هذه الدراسات، التي أجراها باحثون ألمان في تسعينيات القرن العشرين، خاصيات الكاوه المضادة للقلق، بما لا يرقى إليه شك. تناولت هذه الدراسة 58 مريضاً تتراوح أعمارهم بين 18 و60 عاماً ودامت 4 أسابيع. تناول بعضهم خلاصة الكاوه وبعضهم الآخر غفلاً (مادة لا تأثير لها) placebo. كانت النتائج تُدرس نهاية كل أسبوع، ومنذ الأسبوع الأوّل، لاحظ الباحثون فارقاً واضحاً بين المرضى الذين يتناولون الكاوه (خفّ القلق عندهم بشكل ملحوظ) والآخرين. وبمرور الوقت، أصبحت الفوارق أكثر فأكثر وضوحاً. وفي نهاية التجربة، كانت الحالة العامة للمرضى الذين تناولوا الكاوه قد تحسّنت بشكل واضح في حين أن حالة المرضى الذين تناولوا الدواء الوهمي قد بقيت على حالها. وتُظهر دراسة أخرى أجريت مؤخّراً على فترة أطول (25 أسبوعاً) أن للكاوه فعالية أكبر بكثير من الدواء الوهمي. أضف إلى أن الكتّاب المتخصّصين في هذا المجال تأكّدوا من أن الكاوه لا يؤدي إلى أي تأثير مضرّ مشابه للتأثيرات التي تنجم عادة عن مضادات القلق الكيميائية (قلّة التيقّظ، تأثيرات على الهضم، على القلب). باختصار، يعمل هذا النبات كالمهدّئات ولكن من دون أن يسبّب تأثيرات

جانبية مزعجة أو مؤذية. وتُظهر الدراسات السريرية أن للكاوه تأثيراً ملفتاً أيضاً في حالات القلق غير الذُهاني (الرّهاب: رُهاب الخلاء، رُهاب الانغلاق، إلخ). وقد أظهرت إحدى الدراسات أيضاً أن الكافايين Kavaine يزيد التيقّظ ويقوّي الذاكرة، بخلاف الأدوية الكيميائية المستعملة عادة في حالات القلق.

نبات خالٍ من السمّية

يتألّف اسمه اللاتيني Piper methysticum من Piper الفلفل، وذلك على الأرجح لأن ثمرته هي ثمرة توتية صغيرة تشبه ثمرة الفلفل، ومن methysticum وتشتق من الكلمة اليونانية methustikos والتي تعني «الذي يُثمِل بسهولة». . . وللكاوه في الواقع تأثير يولّد المرح والاسترخاء. إلاّ أن الكاوه مختلف تماماً عن الكحول إذ إنّه خال كلّياً من السمّية. وهذا ما يثبته عدد كبير من الدراسات. مع ذلك، يمكن أن يؤدّي استهلاك هذا النبات بكميات كبيرة وخصوصاً عدّة مرّات متكرّرة إلى مشاكل جلدية وازدياد التحسّس للشمس. وقد يُصاب الأشخاص الذين يتناولون كميات مفرطة من الكاوه بالكاوائيه: يجدون صعوبة في تحمّل الضوء ويعانون من جفاف البشرة. في هذه الحالة، يكفي العودة إلى استهلاك معتدل لكي تختفي المشكلة. إلاّ أن هذا لا يحدث إلاّ عند الأشخاص المحلّيين المولعين بالكاوه، إذ لم تُسجَّل أي حالة كاوائية في الغرب حتّى الآن. ومع ذلك فإن الحذر واجب لأن للكاوه تأثيراً ينبغي عدم إغفاله: تعزيز تأثير الكحول. فإذا تناولت منه، امتنع عن شرب الكحول!

خاصيّات الكاوه الأخرى

إلى جانب ميزاته المضادة للضغط النفسي، يتمتّع أيضاً الكاوه بخاصيات مضادة للألم ومرخية للعضلات، تفيد الأشخاص الذين يعانون مثلاً من آلام الروماتزم. كما أنه واقٍ للأعصاب ومضاد للفطريات وفعّال جدّاً ضد التهابات الجهاز التناسلي البولي.

استخراج العناصر الفاعلة

في الأساس، كان تحضير الكاوه يجري خلال احتفال طقسي: يتجمّع

رجال في شكل نصف دائري حول وعاء، ويمضغون جذور الكاوه ثم يبصقون الجذر المهروس في الوعاء. يُغمر الهريس بالماء الساخن أو بحليب جوز الهند. ثمّ يُصار إلى تصفية المزيج. لن تجد هذا الشراب بالطبع عندنا فالمحاذير الصحيّة تحول دون ذلك... ولكن يجب أن تعلم أن مضغ الجذر يسمح باستخراج العناصر الفاعلة بواسطة اللعاب، وهو أمر لا يستطيع تحقيقه النقيع البسيط! وذلك لأن العناصر الفاعلة الموجودة في الكاوه هي في معظمها غير قابلة للذوبان في الماء. في الوقت الحاضر، لم يعد بإمكاننا إيجاد الكاوه في أوروبا. لماذا؟ لأنه قيل إنه سبّب حوادث خطيرة في سويسرا. على أنه، على مدى آلاف السنين، لم يسبّب أي ضرر على الإطلاق في أوقيانيا... والواقع هو أن المواد المذيبة التي استعملها أحد المختبرات السويسرية لاستخراج عناصره الفاعلة قد تكون السبب الكامن وراء هذه الحوادث، فيما يبقى الكاوه نافعاً وغير مضرّ. إننا ننتظر إذن بفارغ الصبر عودته إلى الصيدليّات ومحالّ المنتجات الصحيّة، بعدما تكون أوروبا قد أعادت له اعتباره كنبات طبّي وأزالت جميع الشكوك التي لا مبرّر لها.

الكُركُم

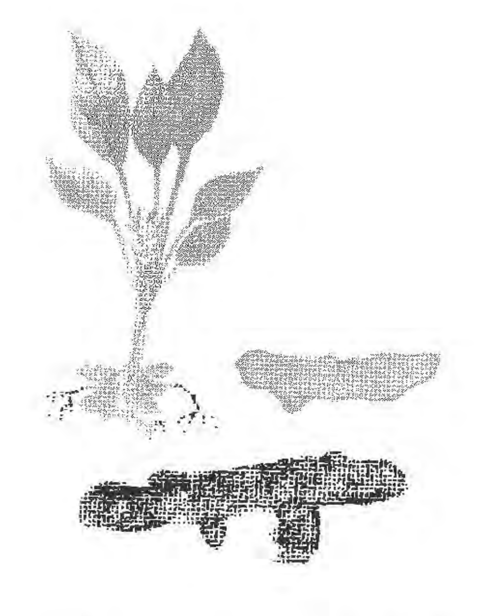
Curcuma longa(lat.)

Curcuma(Eng.)

الهُرْد الطويل، العقدة الصفراء

تابل مضاد للالتهاب

الكركم تابل هندي يعطي، مثل الزعفران، لوناً ذهبياً جميلاً للطعام. ويتشكّل هذا التابل من الجذور المجفّفة والمسحوقة. وقد يدهشك ذلك، لكنّ هذا النبات ليس مجرّد تابل للطعام، فهو أيضاً دواء حقيقي، مفيد جدّاً كمطهر للأمعاء وضدّ الروماتزم.



نظراً للونه الأصفر الشبيه بالصفراء، لطالما وُصف الكركم لمعالجة اليرقان (التهاب الكبد). ولا يزال، في أيامنا هذه، يُستعمل في الطب الشعبي الهندي. على شكل مرهم، يسكّن الحكّة ويعالج المشاكل الجلدية. على شكل مغلي، يُستعمل في كمادات على العينين ضد التهاب الملتحمة. وإذا كنت تعاني من الزكام، يُغلى الكركم في الحليب المحلّى بالسكّر لتنظيف المجاري التنفّسية. وعلى غرار الكثير من المطيّبات، يشكّل الكركم بالطبع حليفاً ممتازاً لعملية الهضْم. إلاّ أن خاصياته لا تتوقّف هنا، فكافة هذه الاستعمالات، التي تأتينا من التقاليد، تُستكمل اليوم باستعمالات أخرى ترتبط ارتباطاً مباشراً بالدراسات الصيدلانية والسريرية التي أجريت حديثاً على الكركم.

العنصر الفاعل الرئيسي: الكركمين

نعرف منذ العام 1910 العناصر الفاعلة في الكركم، وهي الكركمانيدات، وأهمّها الكركمين. والكركمين مادة مضادة للأكسدة أكثر فعالية من الفيتامين E؛ وتصبح مضاداً قويّاً للجراثيم (البكتيريا) عندما تُعرَّض

للشمس. والكركمين هو فوق كل شيء مضاد طبيعي واستثنائي للالتهاب تمّ إثبات تأثيراته في أوائل ثمانينيات القرن العشرين.

كيف تعمل؟

إن الآليات المضادة للالتهاب في الكركمين قد خضعت للدراسة في الأبحاث الأساسية. وقد تمكّن العلماء من تفسير طريقة عملها على آلام المفاصل وأوجاع الظهر:

- تفعّل الكركمين البلاعم macrophages، وهي خلايا في جهاز المناعة تعمل على التخلّص من بقايا الغضروف أو الأقراص بين الفقرات.
- تمنع الأقراص بين الفقرات من إفراز مواد تحثّ على الالتهاب.
- تكبح تركيب السيتوكينات المسؤولة عن التهاب المفاصل وتحول بالتالي دون انقضاض الأنزيمات والجذور الحرّة على الأقراص بين الفقرات أو على الغضروف.
- الكركمين مضاد قوي جداً للأكسدة يحول دون تدمير العظام بإبطال عمل ناقِضات العظم osteoclasts (خلايا تمتصّ العظام) ويحدّ طبيعيّاً خسارة المعادن.

براهين كثيرة

سمحت دراسة سريرية حديثة بتقييم فعالية الكركمين على مرضى يعانون من الروماتزم منذ ثلاث سنوات في المعدّل. ومنذ اليوم الخامس عشر للدراسة، ظهرت فعالية الكركمين بشكل واضح جدّاً: ليونة أكبر في الصباح، تحمّل أكبر عند السير وانتفاخ مفصلي أقلّ.

وعلاوةً على التأثيرات المضادة للالتهاب، تمّ إثبات خاصيّات أخرى للكركم بالطرق العلمية، فهو:

- مطهّر ممتاز للأمعاء
- مخفِّض لنسبة الكولستيرول في الدم
- قد يقي من بعض أشكال السرطان
- مسيِّل للدم

- فاعل ضد الأكزيما والربو والحساسيات بشكل عام
- في الاستعمال الخارجي، الكركم مضاد فعّال للأكسدة وللجراثيم يحارب بعض الأمراض الجلدية.

كيف نتناوله وبأي جرعة؟

نجد الكركم على شكل مسحوق في السوبرماركت أو في الأسواق الشعبية. ويمكن استعماله كمطيِّب للأكل، خصوصاً لإضفاء لون جميل وطعم لذيذ للأرزّ. ولمعالجة التهاب المعدة، يوصى به على شكل مغلي (نصف فنجان ثلاث مرّات في اليوم). ولكن إذا قرّرت استعمال الكركم لتسكين أوجاعك (الظهر أو المفاصل) أو كمطهِّر للأمعاء، فمن المفضَّل اختيار شكل أسهل للاستعمال اليومي (كبسولات أو أقراص).

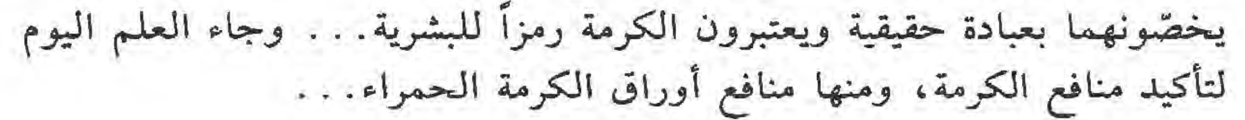
الكَرْمة الحَمراء

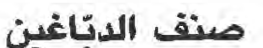
Vitis vinifera(lat.)
Red Grapevine(Eng.)
Vigne rouge(fr.)

صديقة الدورة الدموية

تُقطف الأوراق الحمراء في الخريف. . . وعندما يشتدّ الحرّ وتظهر اضطرابات الدورة الدموية، تبرز فائدة الكرمة الحمراء!

إن تاريخ الكرمة والنبيذ قديم بقِدم الحضارة. وكان قدامى الإغريق يخصّونهما بعبادة حقيقية ويعتبرون الكرمة رمزاً للبشرية. . . وجاء العلم اليوم لتأكيد منافع الكرمة، ومنها منافع أوراق الكرمة الحمراء. . .





صنف الدبّاغين

من بين كافة أصناف الكرمة، تُستعمل كرمة الدبّاغين Vitis Tinctoria أكثر من غيرها في الطبّ الشعبي لأنّها غنيّة جدّاً بحموض التنّيك (تتمتّع أنواع الكرمة الأخرى بالخواص نفسها ولكن بقدر أقلّ). إن الصباغات التي تلوّن أوراق هذه الكرمة في الخريف (الفترة التي يجب قطفها فيها) هي أنتوسيانات، وتخفّف هذه المواد نفوذيّة (قابلية الأوعية الدموية على ترك مكوّنات الدم تمرّ خلالها) الشعيرات (الأوعية الدموية الرفيعة) وتعزّز متانتها. وهي واقية حقيقية للأوعية. وتحتوي أيضاً أوراق الكرمة الحمراء على فيتامين C، أملاح معدنية، فلافونيات (ومنها الروتين) وعناصر تعزّز دوران الدم ومرونة الأوعية الدموية. وبالتالي فإن الدواعي الرئيسية لاستعمال هذا النبات هي كل المشاكل الناتجة عن قصور الدورة الدموية.

تيسير الجريان

تُستعمل أوراق الكرمة الحمراء بشكل خاص لتسهيل دوران الدم، لا سيّما على مستوى الشعيرات (الأوعية الدموية الرفيعة). بالتالي، تُستعمل هذه الأوراق بنجاح ضد البواسير، الدوالي، الثقل في الساقين، العدّ الوردي acne rosacea. ولتعزيز دوران الدم بشكل عام. بالنسبة إلى الأشخاص المضطرّين للبقاء واقفين لفترات طويلة، الأشخاص الذين يراوحون مكانهم، الذين يعانون في الكثير من الأحيان من تورّم وألم في الساقين مع حلول المساء، ولا سيّما النساء اللواتي يتحمّلن هذا الثقل، تشكّل الكرمة الحمراء حليفاً مفيداً جدّاً وخصوصاً في الصيف، وهي الفترة التي يُفاقم فيها الحرّ هذه المضايقات. وينصح الدكتور فالنيه باستعمال هذا النبات ضد كافة اضطرابات الدورة الدموية ويوصي باستعماله مع كستناء الهند لتعزيز تأثيراته.

كيف ولأي مدّة؟

يمكن استعمال الكرمة الحمراء على شكل زهورات (تُباع في بعض الصيدليات وفي محالّ المنتجات الطبيعية). ويكفي في هذه الحال نقع ملعقة صغيرة من الأوراق في فنجان ماء ساخن لمدّة 10 دقائق وتناول 2 إلى 4 فناجين في اليوم لفترة من شهر كامل. ونجد أيضاً الكرمة الحمراء في الصيدليات، المحالّ التي تبيع الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبيب، محالّ المواد الغذائية الصحيّة، بالمراسلة وحتّى في السوبرماركت، على شكل كبسولات. في هذه الحال، يوصى عادة بتناول 4 إلى 6 كبسولات في اليوم، بين وجبات الطعام.

ويمكننا أيضاً تحضير مغاطس للقدمين بالكرمة الحمراء لتنشيط الدورة الدموية. تُغلى حفنتان من الأوراق في لتر ماء لمدّة 15 دقيقة. يُضاف المغلي إلى ماء القدر وتُنقع القدمان 10 دقائق.

الكُزْبَـرة
التابل، الكسبرة

Coriandrum sativum(lat.)
Coriander(Eng.)
Coriandre(fr.)

مهضّمة ومزيلة للسموم

يتمتّع هذا التابل بعطر لطيف وخاصيات طبّية مميزة. وتُعرف الكزبرة بخاصياتها المهضّمة والمسكّنة للآلام والمضادة للالتهاب وتُستعمل اليوم في إطار العلاجات الهادفة لإزالة المعادن الثقيلة من الجسم.



تُعرف الكزبرة أيضاً بالبقدونس الصيني وتنتمي إلى الفصيلة الخيميّة وهي من نفس جنس الجزر والشِّبْث. تفضّل البلدان المدارية أو المتوسّطية. يبلغ علوّها 60 سنتيمتراً، وأوراقها مسنَّنة ومفصَّصة. وتتجمّع أزهارها البيضاء أو الوردية في خِيَم من 3 إلى 8 أوراق. لبزرتها شكل حبّ الفلفل وجذرها اللحيم ينزل عميقاً في الأرض. بزور الكزبرة حرّيفة بعض الشيء وتضفي على الطعام نكهة ليمونية.

تابل عالمي

في آسيا، ترافق أوراق الكزبرة أو جذورها أو بزورها الأطباق كافة. وقد أصبحت، على مدى التاريخ، تابلاً يُستعمل في جميع أنحاء العالم، فهي تضفي نكهة على الأرز وأطباق الكاري وسوائل نقع اللحوم والشاتني والحلويات وثمار البحر والأسماك وغيرها. وتدخل في تركيب العديد من الإكسيرات (Eau des Carmes)، المشروبات، الأشربة السكّرية وأيضاً المراهم المضادة للالتهاب.

الكزبرة في حديقتك

في أرض الحديقة مباشرةً، يُفضَّل اختيار مكان معرَّض جدّاً للشمس ولكن بمنأى عن الريح، عند أسفل جدار مثلاً.

على الشرفة، تتكيّف جيّداً مع الأصص. ويجب أن يكون تصريف الماء في التربة جيّداً. في المناطق الأكثر برودة، تُبذَر في الربيع. أمّا في المناطق حيث الشتاء لطيف، فتُبذَر في الخريف. تُبذَر البزور أوّلاً ثم يُعاد زرع الشتول الصغيرة مع ترك 20 سنتيمتراً بينها إذا أردت تعزيز الإزهار وتقوية البزور. وإذا كنت تفضّل الأوراق، تُبذر البزور مباشرة بغرسها على عمق 3 أو 4 سنتم. ولجعل الكزبرة تنمو على شكل جنبة، تُقطع الأغصان ما إن يبلغ طولها 5 سنتم. تُجمع البزور عندما يبدأ لونها بالتحوّل إلى البنّي: تُقصّ الخِيَم وتُعلّق رأساً على عقب في الظلّ. يمكن الاحتفاظ بالكزبرة الطازجة أسبوعين، مع تغطيس ساقها في كوب ماء. ويمكن أيضاً تجليد الأوراق.

دواعي الاستعمال والخاصيات الطبية التقليدية

تتألف الكزبرة بشكل أساسي من الفلاڤونيات ومن الزيت العطري وهي مسهِّلة للهضم ومدرّة للبول ومنقّية للدم ومعالجة للكبد ومطهِّرة ومضادة للالتهاب. لذا فإنها تُستعمل (داخليّاً أو خارجيّاً) لحالات:

- التعب العصبي أو المزمن
- كسل الكبد
- انقطاع الشهية المَرَضي anorexia
- الصعوبة في الهضم
- انتفاخ البطن
- المغص
- الغثيان
- النزلة البردية (الكريب)
- آلام الروماتزم
- التهاب المفاصل

- سوء دوران الدم
- ألم المفاصل أو العضلات
- العدوى البولية.

وتحتوي أيضاً الكزبرة على أستروجينات نباتية، ما يفسّر عملها على القوّة الجنسية: ولكن يجب الانتباه إلى أن استعمال الكزبرة بجرعات مفرطة يؤدّي إلى التأثير المعاكس!

التخلّص من المعادن الثقيلة

إن كافة استعمالات الكزبرة، المعروفة منذ زمن طويل، تجعل منها نباتاً طبّياً من المرتبة الأولى. ولكن لم يتم إلاّ مؤخراً اكتشاف دور الكزبرة في التخلّص من المعادن الثقيلة الموجودة في الخلايا. وقد قام الدكتور ديتريش كلينغارت، وهو أحد الاختصاصيين العالميين في التسمّم بالمعادن الثقيلة، بوضع الكزبرة في مرتبة متقدّمة ضمن وسائله العلاجية العديدة. وفي مثل هذه الحالة يكون الشكل الأكثر فعالية من الكزبرة هو الزيت العطري، الذي يتكوّن من مزيج دقيق من عدّة أنواع من كاربور الهدروجين والتربينين والكوريالدرول والجيرانيول. ويتم الحصول عليه بتقطير الثمرة الناضجة للكزبرة. ويُنصح، خصوصاً إذا كان لدينا رصّات (زئبق مع معادن أخرى) في الفم (تُستعمل في طب الأسنان)، بعدم تناول الكزبرة إلاّ مع أخذ جرعة كبيرة من الكلوريلاّ. من ناحية أخرى، يؤكّد طبيب آخر هو الدكتور ك. كيسفالودي أنه قبل إجراء أي علاج يهدف إلى التخلّص من المعادن الثقيلة، من المهم إعادة التوازن المعدني وبالتالي تناول المعادن بكميات كافية: الزنك إضافة إلى البوتاسيوم والمغنيزيوم والكلسيوم. وتجدر الإشارة إلى أن العلاج المزيل للتسمّم بالمعادن الثقيلة يحتاج إلى 6 أشهر على الأقل. ويتبع الأطباء المتخصّصون بروتوكولات محدّدة بدقة.

موانع الاستعمال

هناك حالات نادرة من الحساسية للكزبرة. فقبل أن تنطلق في تناول هذا النبات، قم باختبار على جلد معصمك بوضع القليل من الزيت العطري أو بعض البزور المسحوقة. من ناحية أخرى، يمكن للإسراف في استهلاك

الكزبرة (وخصوصاً الزيت العطري) أن يفاقم الاكتئاب بعد مرحلة من الإثارة المفرطة أو الفرح الشديد. ويمكن أن تسبّب أيضاً الكزبرة تشنّجات في عضلات الرحم، لذا يُحظّر على النساء الحوامل تناول هذا التابل أو زيته العطري.

أساطير وتقاليد

يأتي اسم الكزبرة الأجنبي coriander من الكلمة اليونانية koris وتعني البقّ والذكر... وذلك لأنها اشتُهرت منذ أقدم العصور بأن رائحتها مثل رائحة البقّ وبأنها تزيد من مآثر السادّة الجنسية. تُعرف الكزبرة منذ القدم وقد استعملها المصريون والعبرانيون والصينيون والهنود الأوائل كنبات عطري وكنبات طبّي على السواء. كان الإغريق يضعون بزور الكزبرة تحت المخدّة لتسهيل النوم. وكانت الأوراق والأزهار الطازجة تُرمى في النار فتنبعث منها رائحة كان يُعتقد أنه لا يمكن للشياطين احتمالها. وفي عهد شارلمان، كانت الكزبرة تُزرع في كافة المزارع الإمبراطورية سعياً للحصول في أوروبا على هذا التابل النادر والغالي الثمن. في القرون الوسطى، كان شراب الحب وغيره من الأشربة المثيرة للشهوة الجنسية تحتوي في الكثير من الحالات على الكزبرة. وبدءاً من عصر النهضة أصبحت بزور الكزبرة جزءاً من كافة وصفات الطعام على موائد البرجوازيين والنبلاء. من ثمّ وصلت الكزبرة إلى أميركا الشمالية والجنوبية مع الفاتحين الإسبان والمستوطنين.

أين، كم، كيف؟

نجد بزر الكزبرة في كل مكان. ولكن لا تتردّد في دفع سعر أغلى للتأكّد من النوعية. نجد الكزبرة الطازجة في أسواق الخضر والدكاكين والسوبرماركت و... ربما في حديقتك إذا زرعت بعض بزورها. أمّا زيت الكزبرة العطري فنجده خصوصاً على شكل كبسولات في محالّ المنتجات الطبيعية، في بعض الصيدليات أو بالمراسلة.

- في المطبخ: تُهرس الأوراق مع النعنع أو الثوم لكي تزيل الروائح القويّة بعضها بعضاً. وتُستخدم البزور مباشرة في الصلصات أو في مطحنة فلفل. يمكن أيضاً شيّها قليلاً في مقلاة أو تركها تنتقع في الماء حوالى 10 دقائق قبل إضافتها إلى الوصفة: هاتان طريقتان لتفوح منها كل

نكهاتها. يُستهلك الجذر مبشوراً ويُفضَّل أن يكون ذلك في الأطباق التي تُطهى طويلاً على النار.

- البزور المهروسة: تُخلط مع العسل أو تُمضغ عدّة مرّات في اليوم (أمراض تنفّسية، عسر هضم، ضعف الشهوة الجنسية، انتفاخ البطن. . .).
- النقيع: 3 ملاعق صغيرة من بزر الكزبرة في لتر من الماء المغلي؛ تُترك لتنتقع 10 دقائق. ثمّ يُصفّى السائل ويُشرب ساخناً مع تحليته، حسب الرغبة، بالعسل (للروماتزم، عسر الهضم، النزلة البردية، التعب المزمن، فقر الدم. . .).
- الصبغة الأمّ (في الصيدليّات): 10 إلى 20 قطرة في كوب ماء بعد وجبات الطعام لتنشيط عملية الهضم.
- زيت للتدليك: يُترك 50غ من بزر الكزبرة في لتر من زيت الزيتون العالي النوعية لمدّة 15 يوماً في الشمس (يُستعمل في التدليك لإراحة أوجاع الروماتزم والمفاصل).
- أقراص النبات المجفّف بمفردها أو مع كبسولات من الزيت العطري: لإزالة السموم من الجسم ومحاربة مشاكل الهضم والروماتزم.
- الزيت العطري: على شكل كبسولات (لمعالجة التسمّم بالمعادن الثقيلة). تُثقب الكبسولات ويُدلّك المعصمان بالزيت. يتم تناول كبسولة واحدة مرّتين في اليوم مع تناول الكلوريلاّ وثوم الدببة (ولكن ليس في جرعة واحدة). والأفضل هو وضع محتوى إحدى الكبسولات على اللسان.

حضِّر الهريسة بنفسك

يُشقّ 250غ من الفلفل الأحمر الحار، تُزال البزور ثمّ تُغسل بالماء وتُترك لتصفّى جيّداً لعدّة ساعات على فوطة مطبخ. بعد ذلك، تُطحن في الخلاّطة الكهربائية مع إضافة رأس ثوم وملعقة صغيرة من مسحوق بزر الكزبرة. ثم يُضاف القليل من الملح. تُحفظ هذه الهريسة، مغطّاة بالزيت، في البرّاد داخل مرطبان مسدود بإحكام. يُمنع تناول الهريسة في حال كنت تعاني من حموضة في المعدة أو حرقة أو من البواسير.

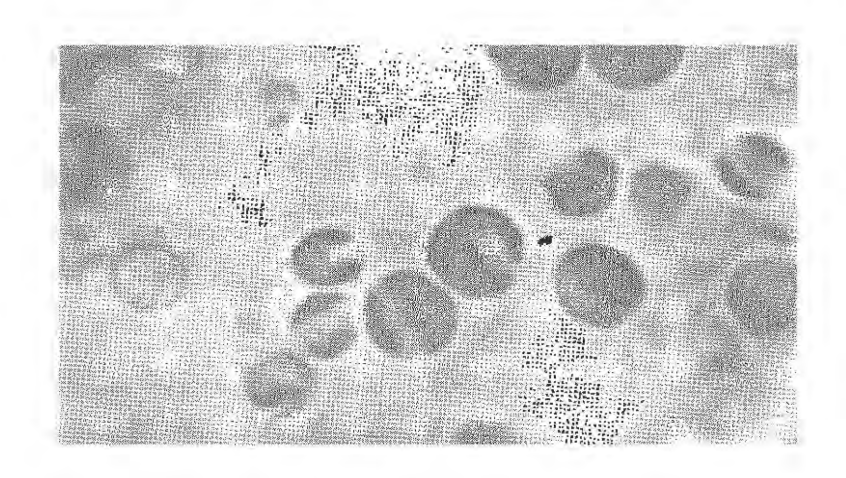
الكلوريلاّ

Chlorella pyrenoidosa(lat.)
Chlorella(Eng.)
Chlorella, Chlorelle(fr.)

طحلب شديد الصغر ولكن ذو تأثير هائل.

الكلوريلاّ نبات شديد الصغر وشديد الخضرة يتكاثر ويتجمّع في المياه الحلوة المدارية والاستوائية. تتمتّع الكلوريلاّ بنسبة عالية جدّاً من الأحماض الأمينية الضرورية والمعادن والبروتينات، ولها خاصيّات استثنائية لائمة للجروح ومزيلة للسموم.

الكلوريلاّ Chlorella pyrenoidosa/Chlorella vulgaris هي أصغر نبات معروف في العالم. وهي صغيرة جداً بحيث إنها تستوطن البرامسيوم، وهو الشكل الأبسط من الحياة الحيوانية، لتعيش في تكافل معه. والكلوريلاّ هي أيضاً أحد أقدم النباتات على الأرض: فقد كانت موجودة قبل الديناصورات بوقت طويل، وبفضل قدرتها على تركيب الأكسجين، كانت دون ريب في أصل الحياة على كوكبنا. والكلوريلاّ نبات أحادي الخلية، أي مكوَّن من خلية واحدة. وبفضل التخليق الضوئي Photosynthesis، تتوالد بسرعة في المياه العذبة: مرّة في اليوم، تنقسم كل خلية إلى أربع خلايا جديدة. وأقراص الكلوريلاّ التي نتناولها مصنوعة بالتالي من مليارات الخلايا.



الخاصيّات ودواعي الاستعمال

إن هذا الطحلب المجهري مصدر للعناصر المغذية الأساسية: بروتينات (أحماض أمينية ضرورية أو غير ضرورية)، فيتامينات (A, B, C, E)، أحماض دهنية ضرورية غير مشبعة ومعادن (حديد، كلسيوم، مغنيزيوم، زنك، بوتاسيوم، كبريت، منغنيز). الكلوريلاّ هي أحد النباتات الأكثر غنى باليَخْضور Chlorophyll وبالفيتامين B12. وتحتوي على البورفيرين، وهي مادّة تنشّط الأيض الخلوي: لأم الجروح، ضبط معدل السكّر والدهون، مكافحة الالتهابات...

إليك الدواعي الرئيسية لاستعمال هذا الطحلب الثمين:

- مكافحة الإمساك حتّى في حال الأشخاص غير القادرين على الحركة (مرضى في السرير أو مصابين بالشلل)، حيث يزيد تقلّصات الأمعاء (حركة الأمعاء الطبيعية) ويُعاد تكوين الفلورا المعوية بسرعة أكبر.
- تنظيم وظائف الكبد.
- إزالة السموم: في جدارها الخلوي، تحتوي الكلوريلاّ على مادّة، تدعى السبوربولبين sporpolléine، تلتقط وتثبّت المواد السامة ليقوم الجسم بالتخلص منها.

يتراكم شيئاً فشيئاً الكدميوم (الموجود في السجائر) والزئبق (في الخلائط المستعملة في طب الأسنان) والمواد المعالِجة للخُضر والفواكه (بقايا على هذه المنتجات) وغيرها من المواد السامة على عناصر الكلوريلاّ التي لا يمكن للجسم تمثيلها (تحويلها إلى مواد يستخدمها) قبل أن تُطرح خارج الجسم.

- لأم ومعالجة قرحات المعدة وكافة الآفات الداخلية.
- تنشيط جهاز المناعة وصنع الكريات البيض.
- زيادة المقاومة الجسدية والحيوية.
- الحد من حالات العدوى التنفّسية، خصوصاً عندما يكون جهاز المناعة ضعيفاً.
- تُظهر أبحاث حالية على الفئران أن للكلوريلاّ ربما تأثيراً مضاداً للسرطان.

- إبطاء الشيخوخة والوقاية من الانحلال الخلوي.
- تخفيض الدهون في الدم.
- خفض خطر أمراض القلب والشرايين.
- وقد يكون أيضاً للكلوريلاّ تأثير في الأمراض الحديثة الظهور مثل التعب المزمن (دراسات جارية حالياً).

وتثبت هذه الخاصيّات مئاتُ الدراسات المنشورة في المجلاّت العلمية الأشهر عالميّاً: أرشيف الجراحة، مجلّة التغذية الأميركية، أرشيف الطب الدولي، مجلّة الجمعية الأمريكية لطب الشيخوخة، إلخ.

النبات المزروع

ما إن اكتشف الناس خاصيات الكلوريلاّ المدهشة، حتى أُطلقت زراعتها على صعيد واسع في البلاد المدارية والاستوائية: إفريقيا، آسيا، أميركا الجنوبية... وحتّى في جنوب أوروبا، في البرتغال. وتُزرع في أحواض معرَّضة للشمس من أجل إنتاج كمية قصوى من اليخضور.

بأيّ جرعات؟

الكلوريلاّ متمّم غذائي وليست دواء. ولا يمكن الشعور بتأثيراتها بين ليلة وضحاها. لذا، ينبغي على الرياضيين أن يبدأوا بتناولها قبل المباراة بخمسة عشر يوماً على الأقل. وتدوم فترة العلاج بالكلوريلاّ شهراً كاملاً على الأقلّ ويمكن مواصلة العلاج سنة أو أكثر. لا يوجد موانع لاستعمالها ولا أي تأثير سام، حتّى بالجرعات العالية. أحياناً، تبدو الاضطرابات وكأنها تزيد حدّة: إنه رد فعل طبيعي للجسم. يجب عدم التوقّف عن تناول العلاج ويُفضَّل أيضاً زيادة الجرعات قليلاً، إلاّ إذا كان الانزعاج شديداً أو استمرّ أكثر من بضعة أيّام. ولكن، على غرار أي مشكلة صحيّة، تجدر استشارة الطبيب في حال الشك. وفقاً للمصنّعين ولتقدير الجرعات، يجب تناول 3 إلى 4غ من الكلوريلاّ في اليوم، أي 1 إلى 4 أقراص، قبل كل وجبة بنصف ساعة. ومن المهم احترام هذا الفاصل الزمني لكي تعمل الكلوريلاّ عند بدء عملية الهضم.

أين نجدها؟

إذا كنت من هواة الإنترنت، تسلَّ بإدخال «كلوريلاّ» على جهازك. وبغضون بضع ثوان، ستردك آلاف المواقع المخصّصة لبيع هذا الطحلب، الذي أصبح «بست سلّر» في عالم المكمّلات الغذائية. ونجد الكلوريلاّ خصوصاً في محالّ المنتجات الطبيعية وفي محالّ بيع الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبّية وبالمراسلة. وقد بدأت الصيدليات والمتاجر الكبرى بوضعها على رفوفها. ويتراوح السعر بين 20 يورو و35 يورو للعلبة التي تحتوي على 200 قرص أو كبسولة، وفقاً للماركات ولتقدير جرعات (عيار) الكلوريلاّ.

تنظيف الجسم من السموم

تنفصل دائماً عن الأخلطة المستعملة في طب الأسنان أجزاء صغيرة من الزئبق. وعندما يزيلها طبيب الأسنان لاستبدالها، هنالك فضلات لا يمكن تجاهلها تذوب في اللعاب ويبتلعها المريض. في ماء الحنفية ـ ماء الشفة أو الماء المستعمَل لطهو الطعام ـ يتراكم خليط مذهل من المعادن وبقايا المواد المستعملة لمعالجة الخضر وغيرها في كافة الأعضاء المرشّحة الموجودة في جسمنا: الكبد، الكليتين، البنكرياس... وما يميّز معظم هذه المعادن (وبعض المواد الكيميائية) هو عدم قدرة الجسم على إفراغها بشكل طبيعي فتبقى بالتالي في الجسم. بعد مرور سنوات عدّة، وعند بلوغ حدّ احتمال معيّن، تظهر المشاكل الصحيّة: صداع، دوار، رجفة، ضعف الذاكرة، غثيان، ضعف جهاز المناعة، تعب، إلخ.

ويرتاب الأطباء بأن بعض المعادن تسرّع الشيخوخة وتسهم في ظهور مرض الزهايمر. هناك عدّة وسائل للتخلّص من هذه المواد غير المرغوب بها. وتشكّل المعالجة بالنبات والطب التجانسي تقنيتين يمكن استخدامهما من دون اللجوء إلى الطبيب... شريطة أن نعرف كيف نخلط النباتات وكيف نختار الأقراص أو الحبيبات المناسبة.

الخلطات المفيدة

الكلوريلاّ نبات مثير جدّاً للاهتمام إذا ما استُعمل بمفرده لكنّ التأثير الذي نبحث عنه يمكنه أن يتحقّق بسرعة أكبر إذا ما خلطنا الكلوريلاّ مع مواد طبيعية أخرى. فالعناصر الفاعلة المختلفة تعمل معاً وتزيد من قوّة تأثيرها.

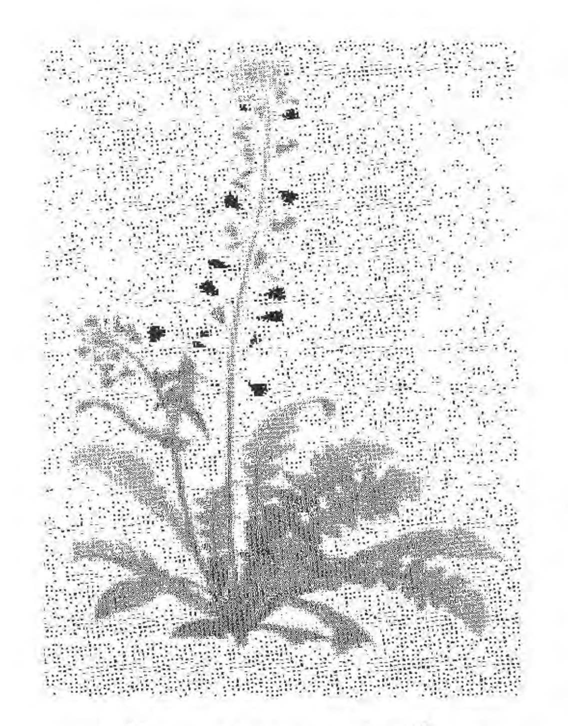
- تنظيف الجسم من المعادن الثقيلة: كزبرة (في بداية وجبة الطعام)، ثوم الدببة (آخر وجبة الطعام)، فيتامين C . . .
- مشاكل الكبد أو تنظيف الكبد والجسم بعد الإفراط في تناول الكحول، التبغ أو المخدّرات: بابونج ذهبي (أو مفصليّة)، قُرّاص، طرخشقون (هندباء جبلية)، فيتامين B، فيتامين C . . .
- علاج منحِّف: السبيرولينا، طحلب الفوقس، بكتين التفّاح، شاي أخضر . . .
- الدفاعات المناعية: مخلب الهرّ، ماكا، إلوتيروكوك، الروديولا . . .
- تجديد المعادن: قرّاص، خيزران، ذنب الخيل (كنباث)، سيليكا عضوية، غلوكوزامين، كوندرويتين . . .
- تعب: عسل ملكي، غبار الطلع pollen، حَسَك caltrop/tribulus، شيزندرة . . .

كيس الراعي

جراب الراعي، الزكزوكي

Capsella bursapastoris(lat.)
Shepherd's-bag(Eng.)
Bourse à Pasteur(fr.)

لشيخوخة بصحّة جيدة



بعد سن الستّين، تميل العلل إلى التراكم: سوء دوران دموي، سكّري، صعوبة في الهضم، قرحات، مشاكل بولية، ضعف الشهوة الجنسية، صعوبة في التئام الجروح... ما إن تبدأ المتاعب، الجأ إلى العلاج بكيس الراعي.

كيس الراعي نبات متوسّط العلو. تخرج ساق مما يشبه الهندباء البرّية الزغبة، ثم تنقسم إلى عدّة سوق أخرى تحملِ أوراقاً صغيرة بشكل نِصال، تُنبِتُ قروناً بشكل القلب وتنتهي بنظام ازهرار أبيض متواضع. من شواطىء المتوسّط إلى سهوب آسيا، نجد كيس الراعي في كل مكان: على حافة الدروب، في الحدائق، في الحقول. ويُقطف على مدار السنة ولكن يُفضَّل جمعه من آخر أيّار (مايو) إلى أيلول (سبتمبر). يُقطع الجذر وتُجفَّف النبتة بكاملها (ساق، أوراق، أزهار وثمار) في الظلّ. ثمّ تُحفظ في علبة كرتون.

خطأ غير مهم

قد يحدث أنك أثناء قطفك لكيس الراعي، تقطف معه اللوسيماخوس النقدي أو المعروف (moneywort; arvense, herbe aux écus). والحقيقة أنهما متشابهان في الشكل والطول وينتميان كلاهما إلى الفصيلة الصليبيّة وكلاهما Thlapsi باللاتينيّة. تشبه ثمار كيس الراعي قلوباً صغيرة، من حوالى المليمتر

الواحد، أو بالأحرى أكياساً صغيرة، في حين أن ثمار اللوسيماخوس النقدي تشبه في شكلها قطعاً نقدية من 2 ملم. فارق آخر: أوراق كيس الراعي يغطّيها الزغب. وكلا النوعين هما من النباتات الطبّية، لكنّ اللوسيماخوس النقدي أقل تأثيراً. في الماضي، كانت بزور هذا النبات تُستعمل لمكافحة الروماتزم والغازات المعوية. ويمكن تناول أوراقه، التي تشبه أوراق الهندباء البرّية، في السلطة.

منظّم رائع للدم

يحتوي كيس الراعي على عدد كبير من العناصر الفاعلة، منها الفيتامين K وأحد الببتيدات، التي تمنحه خاصيات ملفتة تؤدّي إلى وقف نزف الدم وإلى لأم الجروح، حتى أن هذا النبات قد استُعمل لمعالجة الجرحى خلال الحرب العالمية الأولى. فبمسح الجلد مرّة تلو مرّة بكيس الراعي الطازج، يمكننا إيقاف نزف الأنف أو الجروح غير العميقة. ويعتقد بعض الباحثين أن فطراً طفيلياً يعزّز من الخاصيات التي تسمح بوقف نزف الدم علماً أنها لا تظهر بهذا الوضوح في النبات المجفّف. وقد استُعمل كيس الراعي لزمن طويل لمعالجة اضطرابات الحيض، إلاّ أنه يوصى باستعماله في وقتنا الحاضر خصوصاً ضدّ مشاكل القلب ولتنظيم الدورة الدموية. ويمكن للأشخاص الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم أو ارتفاعه أن يتناولوا شراب كيس الراعي الساخن من دون أي مشكلة.

الخاصيات الأخرى

لم تحدّد الأبحاث العلمية بدقة بعد كافة العناصر الفاعلة المسؤولة عن فعالية كيس الراعي. ويعزّز كيس الراعي الدورة الدموية وهو أيضاً مدرّ للبول ومضاد للعدوى ومضاد للالتهاب، لذا يُنصح به في الحالات التالية:

- البواسير والدوالي
- الثقل في الساقين
- آلام الظهر
- قرحات المعدة
- الالتهابات البولية والقصور البولي

- الحمّى
- السكري.

مانع وحيد للاستعمال

يُعرف أيضاً كيس الراعي بأنه نبات مجهِض، لذا يُحظَّر استعماله كلّيّاً أثناء الحمل.

شيء من التاريخ...

الإغريق والرومان

يشرح ديوسقوريدس، وهو طبيب إغريقي من القرن الأوّل للميلاد، أن «البزرة، المهيِّجة والمسخِّنة، تطرد الصفراء إلى فوق وإلى تحت». وفي الحقبة نفسها، ينصح بلينوس بكيس الراعي كمثير للشهوة الجنسية ولعلاج المشاكل القطنية (أسفل الظهر). وفي القرن السادس عشر، كتب الهولندي رمبرت دودُنز، رائد علم النبات الحديث: «يوقف المغلي دفق البطن والدزنطاريا وتفّ الدم والدم في البول وجميع أشكال تدفّق الدم».

خرافات وتقاليد

في القرون الوسطى، كان من المفروض قطف النبتة بيد واحدة. وكان الأهل (في أوروبا) يعلّقون حول عنق الأولاد كيساً قماشيّاً أحمر صغيراً يحتوي على بزور كيس الراعي لتعجيل ظهور الأسنان. وبعد خروج الأسنان كلّها، كان الكيس يُلقى في أحد الجداول.

أين؟ كيف؟

يمكنك الحصول على النبات المجفَّف في الأسواق الشعبية ومحالّ المنتجات الصحيّة والصيدليات (حيث يمكن أيضاً إيجاد صبغة أو خلاصة سائلة). والأسهل يبقى بالطبع قطف هذا النبات أثناء التنزّه في الطبيعة.

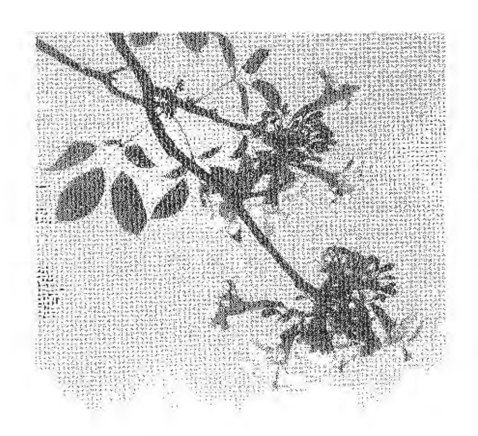
- النقيع: 50غ/لتر ماء. يُترك النبات لينتقع 10 دقائق. يشرب 2 إلى 4 فناجين في اليوم.
- مغلي بالنبيذ للدورة الدموية: يُغلى مدّة 10 دقائق خليط من 50غ من

كيس الراعي وأوراق الكرمة الحمراء (بمقادير متساوية) في لتر من النبيذ الأحمر الجيّد (يُفضَّل أن يكون عضوياً). يؤخذ منه كوب صغير قبل الغذاء والعشاء.

- مغلي بالنبيذ لألم القَطَن lumbago وعرق النسا: يُغلى لمدّة 10 دقائق خليط من 50غ من كيس الراعي وذنب الخيل في لتر من النبيذ الأحمر. كوب صغير قبل الغذاء والعشاء.
- خلاصة سائلة: 3 ملاعق صغيرة في اليوم.
- صبغة: 20 قطرة، مرّتان في اليوم، في كوب ماء.

اللاّباشو

Tabebuia(lat.)
Lapacho(Eng.)
Lapacho(fr.)



اللحاء المقدَّس

يُجِلّ سكّان أميركا الأصليون من فنزويلا إلى الأرجنتين شجرة شائعة جدّاً في تلك المناطق. صحيح أن هذه الشجرة بهيّة المظهر بأزهارها الوردية ولكن ما يهم الشعوب القاطنة في الغابة هي خاصيّاتها الحيوية.

ينتشر اللاباشو، أو Tabebuia باللاتينية، في أميركا الجنوبية كمثل انتشار الصنوبر في أوروبا وحوض المتوسّط. وينتمي هذا النبات إلى فصيلة البَغْنونيّات مثل الكاتالبا أو البُوْلُفْنِية التي نجدها في أوروبا في المتنزّهات أو مثل التَّكومة (خشب السّاج) الآسيوية. ينمو اللاباشو في جميع أنحاء أميركا الجنوبية، في سهول الأمازون وفي الهضاب المرتفعة، حتّى حوالى ارتفاع 4000م. وهناك حوالى مئة نوع من التابيبويا Tabebuia: تختلف أوراقها وأزهارها (من الوردي الفاتح إلى الأحمر القاني) بين صنف وآخر. وقد لاحظ البروفسور والتر أكورسي والدكتور تيودورو ماير أن الخاصيات العلاجية لأشجار اللاباشو الأرجوانية الأزهار تفوق خاصيّات الأنواع الأخرى. واللاباشو الذي يمكننا الحصول عليه بشكل مسحوق أو نبتة مجفّفة لتحضير الشراب الساخن أو قطع من اللحاء يأتي عامة من هذا الصنف من الأشجار. ويُباع اللاباشو تحت أسماء مختلفة. Pau ،Lapacho d'arco وIpe Roxo هي الأسماء الأكثر انتشاراً في أوروبا وأميركا الشمالية. ولكن نجد أيضاً: Madera ،Ironwood ،Acapro ،Bignonia heptaphylla Negra، Bow Tree، Arnapa، Tahuari. . . في حال الشكّ، يُصار إلى التحقّق من الأسماء اللاتينية: Tabebuia avellanedae، Tabebuia impetigosa، Tecoma adenophylla أو Tecoma Curialis.

مفيد على عدّة صُعُد

أوّلاً، اللاباشو خشب يتمتّع بمرونة وصلابة مدهشتين. وبالتالي فإنه مثالي لصنع الأقواس والسهام، مما أعطاه اسمه الآخر «Pau d'arco» أي خشب القوس في البرتغالية. ولكن إذا كنّا نهتّم باللاباشو فليس لصنع الأقواس... ولكن لأن مغلي لحائه يعالج الكثير من الأمراض ويُقال إنه يشفي حتّى بعض أنواع السرطان.

المعالجون المدهشون

في مطلع القرن العشرين، في المعرض العالمي في باريس، تمّ تقديم معالجي قبيلة الكالاّوايا على أنهم «المعالجون المدهشون من غابة الأمازون».

وعند حفر قناة باناما، نجحوا في الحدّ ومن انتشار وباء الحمّى الصفراء. وقبل البدء بأي علاج، يضع هؤلاء المعالجون المتحدّرون مباشرة من الإنكا تشخيصهم للمرض ويختارون النباتات التي سيستعملونها وفقاً للأعراض وأيضاً بعد الدخول في اتصال مع الأرواح عبر غيبة أو غَشية Trance. ونسبة النجاح التي يحقّقونها مذهلة. وقد فهرسَ أفراد قبيلة الكالاّوايا مئات النباتات الطبّية. وهم الذين وصفوا خاصيّات اللاباشو للدكتور تيودورو ماير في ستينيّات القرن العشرين. في البرازيل، يعالج العديد من المستشفيات مرضى السرطان باللاباشو.

الأبحاث العلمية

إن كميات الفيتامينات والمعادن ضئيلة جداً لكي تفسّر خاصيّات اللاباشو. ينبغي إذن اللجوء إلى تحاليل كيميائية أكثر تعقيداً، ولهذا السبب فإن هذا النبات الرائج الاستعمال عند الشعوب المحلّية لم يبح بأسراره من قبل. ولكن في بداية سبعينيات القرن العشرين أُجريت التحاليل الكيميائية الأولى والدراسات الأولى على تأثير اللاباشو في الأورام السرطانية. وقد أثارت هذه النتائج اهتمام المجتمع العلمي العالمي فتتالت الأبحاث. وقد قامت منشورات ذات صيت عالمي (تقارير المعالجة الكيميائية للسرطان (1974)؛ المجلّة البريطانية للمعالجة بالنبات (1993)، إلخ...) بإقرار

صحّة هذه الدراسات. ولتفسير تأثيرات اللاباشو العلاجية، ينبغي البحث ليس فقط في توازن القلويدات التي تكوّنه ولكن أيضاً في مادة فريدة: اللاباشول، الذي من المفترض أنه يبطىء نموّ الخلايا السرطانية عبر تثبيط استعمالها للأكسجين.

مضاد للالتهاب ومنبّه لجهاز المناعة

منذ أقدم الأزمنة، تستعمل شعوب أميركا الجنوبية اللاباشو كدواء سحري، كترياق قادر على لأم الجروح، خفض الحمّى، إعادة التوازن إلى حركة الأمعاء ومحاربة كافة أنواع الالتهابات. والحقيقة أن لحاء اللاباشو مضاد للجراثيم والفيروسات ومضاد حيوي. ويُستعمل اللحاء بكثرة على شكل مغلي لمعالجة كافة العلل التنفّسية، ونظراً إلى كونه مضاداً قويّاً جداً للالتهاب، يُستعمل أيضاً ضد العديد من مشاكل الجهاز التناسلي البولي (بروستات، مثانة، عنق الرحم) أو جهاز الهضم (التهابات الأمعاء أو المعدة). أما المجالات الأخرى لاستعمال اللاباشو فهي في حالات السكّري وارتفاع ضغط الدم: يقوم أحد القلويدات (التيكومين) بخفض ضغط الدم بشكل ملموس ويحدّ تأثيرات السكّري.

لكنّ ميزاته المنبّهة لجهاز المناعة هي التي تهم الباحثين بوجه خاص: فلننتظر البراهين النهائية على فعالية اللاباشو في محاربة الأمراض الخطيرة مثل السرطان، اللوكيميا (سرطان الدم) أو الأيدز. في غياب دراسات أكيدة، يُفضَّل عدم إعطاء آمال زائفة.

كيف نستعمل اللاباشو

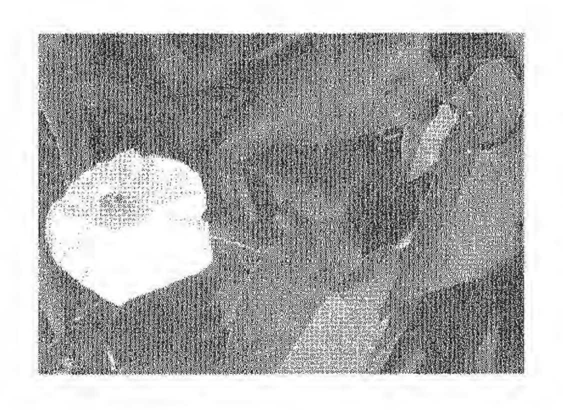
لحاء اللاباشو أحمر اللون أو بنّي فاتح. في الاستعمال الداخلي (شراب ساخن) أو في الاستعمال الخارجي (كمادات، دهن، تدليك...)، يُستعمل على شكل مغلي: ملعقة أو ملعقتا طعام في لتر ماء يُسخَّن حتّى يغلي ثم يُترك ليغلي 10 دقائق.

يُنصح بشرب الكثير من هذا المغلي، حتّى 8 فناجين في اليوم. ولم يسجَّل إلى اليوم أي مانع لاستعمال اللاباشو. طعم الشراب الساخن عادي جدّاً ويمكنك بالتالي شربه كأي نقيع أو مغلي آخر، مع ملعقة عسل لتحليته قليلاً.

اللّبْلاب

Convolvulus sepium$^{(lat.)}$
Bindweed$^{(Eng.)}$
Liseron$^{(fr.)}$

نبات غازٍ صديق للصحّة



كان جورج دوهامل، مثل أكثرية البساتنة، يقول عنه إنّه «شخصية رهيبة، عديمة الذمّة؛ يزحف، يتسلّق، يخنق الذين يستعملهم...». بالمقابل، لطالما اعتبره العديد من الأطبّاء كنبات طبّي مفيد، مثالي لتحقيق انتظام حركة الأمعاء عندما يكون الإمساك ناجماً عن إفراز الصفراء بكمية غير كافية. ينبغي اقتلاعه طبعاً عندما ينبت عند أشجار الورد! إنّما لا ترم به بازدراء في القمامة... بل جفّفه واحتفظ به تحسباً لتحضير شراب ساخن ملين.

هناك نوعان من اللبلاب: Convolvulus أو لبلاب السّياج، ويحمل أوراقاً وجريسات بيضاء أكبر حجماً من أوراق وأزهار نسيبه Convolvulus arvensis أو لبلاب الحقول. وتتخذ أزهار هذا الأخير لوناً ورديّاً جميلاً. وقد تكيّف هذان الصنفان من اللبلاب على كافة المساكِب بالرغم من أنف البساتنة. ولكن لحسن حظّ الأشخاص الذين يعانون من الإمساك، فإن كلا النباتين شديدا الفعالية لتنشيط حركة الأمعاء.

الشراب الساخن المليِّن

عندما تكون المرارة محتقنة وحركة الأمعاء والإفراغ غير منتظمين، إبدأ نهارك بشراب لبلاب ساخن: توضع ملعقة صغيرة من أوراق اللبلاب الجافة (أو 6 إلى 10 أوراق طازجة وفقاً لما إذا كان الصنف المستعمَل لبلاب السياج أو لبلاب الحقول) في فنجان. تُغمر الأوراق بالماء الغالي وتُترك

لتنتقع خمس دقائق. يُصفّى هذا النقيع ويُشرب صباحاً على الريق، قبل الفطور بربع ساعة. وإذا كنت لا تحبّ الشراب الساخن، يمكنك استعمال طريقة أخرى: تُسحق الأوراق الجافة بالمدقّة حتى تصبح مسحوقاً ناعماً وتُمزج رشّة من هذا المسحوق مع ملعقة صغيرة من العسل. يؤخَذ صباحاً على الرّيق.

الجذر لتأثير... جذري

إن تأثير جذر اللبلاب أسرع من تأثير الأوراق على قصور الكبد والإمساك. ويستلزم الحصول على الجذر جهداً أكبر ومزيداً من الوقت: يؤخذ حوالى عشر غرامات من الجذر. يُغسل جيّداً ثم يُسكب فوقه لتر من الماء المغلي ويُترك لينتقع حتى يبرد السائل كليّاً. يُحفظ في مكان بارد حتى صباح اليوم التالي ويؤخَذ منه كوب عند الاستيقاظ من النوم.

ضدّ الخرّاجات والدمامل

إذا كان في غير مصلحة أي شخص مضغ أوراق أو أزهار اللبلاب بسبب تأثيرها المسهّل، إلاّ أنهم يستطيعون استعمال الأوراق الطازجة في حالات الخراجات والدمامل، التي تجعلها الأوراق تنمو وتكتمل بسرعة. تُهرس حوالى عشر أوراق من اللبلاب (ويُفضّل Convolvulus sepium) بالأصابع وتوضع كلبخة على المكان المصاب بالعدوى. تُثبّت اللبخة بضمادة أو كمادة وتترك لمدّة 24 ساعة.

لِسانُ الثَّوْر

خُمْخُم، جِمْجِمة، بوخريش، حريشة

Borrago officinalis$^{(lat.)}$
Borage$^{(Eng.)}$
Bourrache$^{(fr.)}$

نبات المرأة والجمال



لطالما استهلك الناس لسان الثور في السلطة. وهو يُعتبر اليوم نباتاً طبياً مهمّاً، ويُستهلك زيته بشكل خاص (مستخرَج من البزور) في كبسولات جاهزة.

من شمال إفريقيا إلى الدانمرك، عند أطراف الغابة، على حافة الدروب، على الأنقاض، تزهر أزهار صغيرة زرقاء لها خمس بتلات تنتظم على شكل نجمة، وكثيراً ما تغطّيها أوراق زَغِبة ذات لون أخضر داكن. يمكن لنبتة لسان الثور أن تبلغ 0,50م من الارتفاع. وتتفرّع الأغصان من ساق غليظة زَغِبة مثل الأوراق. وتنحني النبتة كلّها تحت ثقل الأزرار التي تلوح بلونها البنفسجي تحت غطائها الأخضر. ويبدو أن الأزهار الصغيرة الزرقاء تنظر إلى الأرض بدلاً من أن ترفع رأسها إلى السماء. ويُزرع لسان الثور على نطاق واسع نظراً لخاصياته الطبية الاستثنائية.

المكوّنات

لسان الثور غني جدّاً باللعاب (هلام نباتي) mucilage، وهي مادة تصبح لزجة في القناة الهضمية وتساعد في حركة محتوى هذه القناة على مستوى الأمعاء (من أسفل المعدة إلى المستقيم). ويحتوي لسان الثور على فيتامينات (A، B وC) بنسب معتدلة وعلى معادن بتركيز مرتفع (صوديوم، بوتاسيوم). وهذه الأملاح المعدنية هي دون شك في أساس خاصيّات النبات المعرّقة.

ويحتوي أيضاً لسان الثور على أحماض التنّيك ومواد راتينجية (صمغ) وأحماض دهنية غير مشبعة (حمض الغامالينولينك وحمض اللينولييك) وقلويات (مشتق بيروليزيديني) هي في أساس العناصر الفيزيولوجية الشديدة الفعالية التي يتمتّع بها هذا النبات.

تناول لسان الثور الطازج

تتركّز العناصر الفاعلة في الأزهار والأوراق أثناء فترة الإزهار، من أيّار (مايو) إلى أيلول (سبتمبر). وتؤكل الأوراق الصغيرة نيئة أو مطهوّة، مثل السبانخ والطرخشقون (الهندباء الجبلية)، أو مخلوطة مع أوراق خضراء أخرى، مثل الخسّ وغيره، في السلطة. لكنّ الزغب الذي يغطّيها قد يهيّج الحلق! لذا يُفضَّل في هذه الحال إضافة عصير الأوراق (بعد تصفيته جيّداً!) إلى الحساء أو السلطة. وهناك أيضاً وصفات لتحضير الأوراق المحشوّة، في ما يشبه أوراق العنب المحشوّة بالأرز. ويُفضَّل استهلاك لسان الثور بعد قطفه مباشرة لأنه خلافاً لمعظم النباتات الطبّية، التي تتركّز خاصيّاتها وتصبح أكثر فعالية بعد تجفيفها، فإن لسان الثور يفقد جزءاً من خاصياته عند تجفيفه. ونجد الأوراق والأزهار المجفّفة بسهولة في محال بيع الأعشاب الطبية أو في محال المنتجات الصحية.

زيت لسان الثور: الخيار الأفضل

تبقى الطريقة الفضلى لاستعمال لسان الثور الزيت المستخرج منه والذي يتمتّع بمنافع كثيرة وإن كانت دواعي استعماله مختلفة بعض الشيء (ومثيرة أكثر للاهتمام) عن استعمالات النبات الطازج. يُستخرج الزيت من البزور وليس له نفس تركيب الأزهار، لذا فإن خاصياته مختلفة بعض الشيء: عمله الطارد للحمّى والمسهّل لعملية الهضم أقل فعالية من عمل الأوراق. بالمقابل، ونظراً لغناه بالأحماض الدهنية غير المشبعة، يُنصح باستعمال الزيت داخليّاً وخارجيّاً لمكافحة عدم انتظام الدورة الشهرية وآلام ما قبل الحيض والمشاكل الجلدية (ومنها الأكزيمة) وجفاف البشرة وظهور التجاعيد وحتّى ظهور التشقّقات (عند الحمل مثلاً): تلاحظ أكثرية النساء، بعد حوالى عشرة أيام من العلاج، أن أظافرهن تصبح أقسى وأقل هشاشة وشعرهن أكثر

لمعاناً ومتانة. في الاستعمال الداخلي، تؤخذ 2 إلى 3 كبسولات في اليوم، لفترة علاجية من 3 أسابيع، ووفق تعليمات المصنّع. في الاستعمال الخارجي، يكفي شقّ كبسولتين ودهن الزيت على الجلد.

استعمالات كثيرة

يُعرف أيضاً لسان الثور في بعض المناطق بكيس الراعي أو بعشبة العرق. ونستطيع فهم هذا اللقب الأخير نظراً إلى كون إحدى خاصيّات لسان الثور الأكثر وضوحاً هي إحداث التعرّق، ممّا يؤدّي إلى التخلّص من الحمّى والسموم. إلاّ أن تركيبه الكيميائي يجعله يتمتّع أيضاً بخاصيات أخرى، فلسان الثور ملطّف، منقٍّ للدم، مدرّ للبول وملّين للمعدة. وقد أكّدت الدراسات الكيميائية الحديثة استعمالات الطب الشعبي والتقليدي لهذا النبات. يُستخدَم لسان الثور (داخلياً بشكل خاص ولكن أيضاً خارجيّاً) في حالات:

- الشعر أو الأظافر الباهتة، السريعة التكسّر والهشّة.
- عدم انتظام الدورة الشهرية عند المرأة أو الطمث المؤلم.
- مشاكل المعدة أو الهضم.
- الإمساك.
- العدوى البولية والاضطرابات الكلوية.
- الروماتزم.
- الحمّى (خصوصاً تلك المصحوبة بظهور طفح أو بثور (الحصبة، الحمّى القرمزية. . .).
- الأمراض الرئوية.

كيف؟ كم؟

نجد الأزهار المجفّفة والزيت بسهولة في محالّ المنتجات الصحية، في الصيدليات أو بالمراسلة.

◀ شراب ساخن من الأزهار الطازجة: 50غ/لتر ماء، يُترك لينتقع 3 دقائق كحدّ أقصى لكي يحتفظ الشراب بلونه الأزرق الجميل وبكافة خاصيّاته. فنجان بعد كل وجبة.

- شراب ساخن من عدّة نباتات: تطرح ماركات عديدة في الصيدليات زهورات في أكياس صغيرة فردية تضمّ لسان الثور ونباتات طبية أخرى. تُستعمل هذه الزهورات خصوصاً لخاصياتها المنقية للدم أو المسهّلة للهضم.
- شراب ساخن من الأزهار المجفّفة: 1 ملعقة لكل فنجان، مع الحرص على أن تكون عملية النقع سريعة.
- اللبخات: يكفي تحضير مغلي من أوراق لسان الثور (100غ/لتر ماء) يوضع على كمادة، أو سحق الأوراق بشوبق المطبخ ووضعها على الجلد. تُستعمل اللبخات لتهدئة الحك ومكافحة الأكزيما أو قرحات الدوالي.
- في الاستعمال الخارجي، يشكّل عصير لسان الثور الممزوج بعصير الطرخشقون «حليباً» ممتازاً منشّطاً للبشرة ومزيلاً لمساحيق التجميل، يسمح أيضاً بتفتيح لون البشرة.
- زيت لسان الثور: إنه الشكل الأكثر عملانية وفعالية، ويُنصح به خصوصاً لمعالجة «الاضطرابات الأنثوية» وكذلك لمشاكل البشرة والأظافر والشعر.

الخلطات المفيدة

كثيراً ما يُمزج لسان الثور مع نباتات أخرى ذات خاصيّات مشابهة، ممّا يزيد من فعالية العناصر الفاعلة. وتُستعمل كافة النباتات بالمقادير نفسها على ألاّ يتجاوز وزنها الإجمالي 100غ للتر واحد من الماء المغلي. ويُفضَّل استعمال لسان الثور طازجاً. في كتابات «الطب الشعبي»، نجد الوصفات التالية:

- العناية بالبشرة والشعر: لسان الثور + بنفسج الثالوث البرّي.
- اضطرابات الدورة الدموية، الرئة أو الكلى، مشاكل الجلد والشعر: (زهورات الأزهار الخمس) لسان الثور + خزامى + آذريون + وزّال + بنفسج الثالوث البرّي.
- حالات العدوى البولية: لسان الثور + وزّال + بيلسان + لحاء البتولا + شوشة الذرة.

- الحمّى: لسان الثور + تُرُنجان (ملّيسة) + كزبرة البئر (Adiantum) + خشخاش أحمر.
- عصير عشبي منقٍّ للدم: تُعصر معاً أوراق لسان الثور، الطرخشقون والرشاد (الحرف cress) للحصول على العُصارة.

لسان الثور: نبات يُستهلك باعتدال

لسان الثور نبات شديد الفعالية لكنّه يحتوي على قلويات قد تصبح سامة إذا ما أُخذت بجرعات كبيرة. وقد اكتشف الكيميائيون أن المواشي التي ترعى بنهم أزهار لسان الثور قد تُصاب بتسمّم في الكبد. ويخضع استعمال لسان الثور للمراقبة الطبية في بعض البلدان. إلاّ أن تركيزات المشتقّات البيروليزينية في لسان الثور هي خفيفة نسبيّاً: علينا استهلاك آنية كاملة من السلطة كل يوم لنصاب بأي تسمّم! ومع ذلك فإن الحذر واجب وينبغي عدم تجاوز الجرعات الموصى بها.

لِسانُ الحَمَل

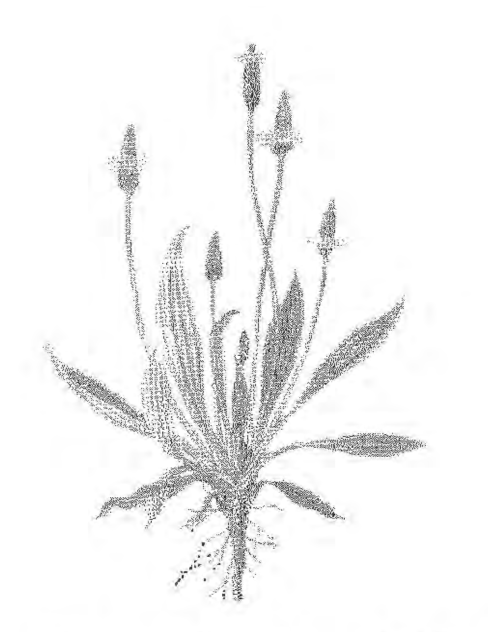
سلّيق، لاصف، مصاصة

آذان الجدي

Plantago major(lat.)

Plantain(Eng.)

Plantain(fr.)



لعينيك الجميلتين

نجد لسان الحمل في كل مكان، وأينما نظرنا: في الحدائق والمروج، على جوانب الدروب أو على المنحدرات، عند حدود الغابات. ولا تهتم لِما إذا كان لسان حمل «صغيراً»، «متوسّطاً» أم «كبيراً»، فجميع أنواعه مفيدة.

من المستحيل الخلط بينه وبين نبات آخر. يتّسم لسان الحمل (Plantago، فصيلة الحَمَلِيّات) بسنبلة (شكل ازهرار هو محور تجتمع الأزهار حوله) من 10 إلى 50 سنتم تخرج من باقة من الأوراق السميكة ذات عروق غليظة تنطلق من قاعدتها. للسان الحمل الكبير (ومن أسمائه لسان الكلب وذنب الفأر) أوراق عريضة وأزهار مستطيلة. وتشكّل بزوره المجفّفة طعاماً لذيذاً لعصافير الأقفاص. وللسان الحمل السّناني (أو لسان الحمل الصغير) أوراق مستطيلة (على شكل رمح) وأزهار صغيرة على أطراف السوق. أمّا لسان الحمل الوسيط فهو يتوسّط الاثنين: أوراق مدوّرة بعض الشيء (أو مستطيلة بعض الشيء). لأزهار هذا النوع الأخير عطر خفيف ولون سكّري مع أَسْدية (أعضاء التذكير) بنفسجية في حين أن نسيباتها ضاربة إلى الخضرة أو إلى البني وعديمة الرائحة.

إغفال لا مبرّر له

حتّى مطلع القرن العشرين، كان لسان الحمل يُعتبر نباتاً طبّياً أساسياً. وكان أطباء العصور القديمة يثنون على ميزاته. حتّى شكسبير، في العديد من

مسرحيّاته، قد أثنى على خاصيات لسان الحمل اللائمة للجروح: نظراً للسرعة التي كان أبطاله يستعملون بها السيف ويجرحون بعضهم بعضاً، لا عجب في أن عصارة لسان الحمل كانت ضرورية جدّاً لإبطاء تدفّق الدم! فلسان الحمل نبات قابض للأنسجة وواقف للنزف. من القرون الوسطى إلى الثورة الفرنسية، وصفت أكثرية المؤلفات الطبّية هذا النبات المتواضع على أنّه الأوّل بين كافة النباتات لمعالجة وشفاء حوالى عشرين مرضاً مختلفاً أو للتخفيف منها. ولكن، في ما بعد، نسي الناس هذا النبات الشائع، ذا الأزهار الباهتة والأوراق البسيطة.

خاصيّات متعدّدة

لماذا يُسمّى هذا النبات لسان الحمل؟ هل لأن شكل أوراقه يشبه لسان الحيوان؟ مهما يكن من أمر فإن لسان الحمل يعالج من الرأس حتّى أخمص القدمين! إن مكوّنات لسان الحمل (بكتين، أوكوبين، أمبيجينين، أشباه فلافون، حموض تنّيك، كبريت، كلسيوم، حديد، فسفور، لعاب...) تجعل منه نباتاً باستعمالات عديدة جدّاً، داخلياً وخارجيّاً. يحتوي لسان الحمل على تركيز عال من فيتامينات المجموعة B (B1، B2، B3) التي تعمل على صعيد أيض (metabolism) البروتينات، تركيب الدم وتجدّد الخلايا. ويمكن أن يولّد نقص فيتامينات المجموعة B تأثيرات مختلفة منها تأثيرات على الهضم والرغبة الجنسية وعمل الدماغ، فيؤدّي إلى التعب، المشاكل الجلدية، الاكتئاب، الأرق... نظراً إلى غنى لسان الحمل بالفيتامين A فهو حليف للجلد والعينين والقصبات الهوائية. نتوجّه إلى هواة كيمياء الأدوية ونشير إلى أن الأوكوبين يسرّع الإفراغ عبر الكلى ويتمتّع بخاصيات مضادة للجراثيم؛ الأمبيجينين مضاد للالتهاب، ولعدد من المواد الأخرى التي تمّ عزلها تأثير مضاد للتحسُّس أو موسّع للقصبات الهوائية. أمّا اللعاب فمادة نباتية تكبح الشهية وتنشّط حركة الأمعاء... باختصار، لا عجب في أن يوصف لسان الحمل المتواضع لمحاربة عدد لا يُحصى من العلل.

من التهاب القصبات إلى القرحة مروراً بالوزن الزائد!

- ملطّف وقابض: ينظّم حركة الأمعاء ويحارب الإسهال والإمساك على السواء.

- مطهّر ومقشّع: يسكّن السعال، يكافح التهاب القصبات الهوائية ويعزّز دفاعات الجسم الطبيعية في حالات النزلة البردية. منذ بضع سنوات كانت سكاكر بلسان الحمل لا زالت تسوَّق في ألمانيا لمعالجة الأمراض التنفّسية عند الأطفال.
- قاطع للنزف ولائم للجراح: يُستعمل للجروح. في المناطق الريفية، كان يتمّ إدخال ورقة من لسان الحمل في المنخر لوقف نزف الدم من الأنف.
- مهدّىء ومطهّر: يفرّج بسرعة عن لسعات الحشرات ويبقى، بشكل عام، علاجاً ممتازاً لكافة العلل الجلدية. وكان بعض الفلاّحين يمضغون لسان الحمل لتسكين ألم الأسنان.
- معزّز للدورة الدموية: يُستعمل للتعب في الساقين وللقرحات الدواليّة إضافة إلى البواسير والنواسير (م: ناسور fistula).
- مضاد معروف لمشاكل العينين: لا يوصى به فقط لإراحة العينين وجعلهما لامعتين ولكن أيضاً لمكافحة التهاب الجفنين والملتحمة.

. . . علاوة على كلّ هذه الاستعمالات، يوصف أيضاً لسان الحمل لمكافحة نزف المسالك البولية وقرحة المعدة الاثني عشري ولتدعيم الكسور! أخيراً، قد يكون من المثير للاهتمام أن نرى كيفية عمل لسان الحمل في إطار ريجيم منحّف نظراً إلى كونه ينظّم الشهية وحركة الأمعاء من جهة، ويسهّل كافة وظائف الجسم المفرِغة من جهة أخرى.

ممارسات غريبة

- أكّد بعض قدامى المؤلّفين أن حيوانات ابن عُرس، وقبل أن تهاجم الأفاعي، كانت تتدحرج في لسان الحمل لتكتسب مناعة ضد لدغات الأفاعي. سواء كان هذا الاعتقاد صحيحاً أم خاطئاً، فهو نابع دون ريب عن استعمال لسان الحمل لمعالجة عضّات أو لدغات الحيوانات ولسعات الحشرات (زنبور، بعوض. . .). يُفرك الجرح بأوراق وأزهار لسان الحمل المهروسة.
- حوّلت هذه الحماية المفترضة من لدغات الأفاعي نبات لسان الحمل إلى رمز سحري ضدّ الشر (نظراً إلى تشبيه الشيطان في الكثير من الأحيان بالأفعى!). ففي إنكلترا مثلاً كان الناس يعلّقون بسقف العربات (التي

تجرّها الخيول) باقات من لسان الحمل لتجنّب أخطار الطريق: حوادث، هجوم اللصوص. . .

- في العصور القديمة وحتّى القرون الوسطى، كانت الشابات اللواتي اقترفن «عيباً» يستعملن كمادات أو مغلي من لسان الحمل ليسترجعن مظهر العذرية.

أنسباء ملفتون للنظر

- لسان الحمل الكورسيكي Plantago cynops نوع كبير من لسان الحمل، يشكّل جنبة صغيرة من 30 إلى 40 سنتم ونجده في مناطق المتوسّط بين الحجارة التي تضربها أشعّة الشمس. ويتمتّع لسان الحمل «العملاق» هذا بخاصيات لائمة للجروح وقاطعة للنزف أكثر فعالية من الأنواع الأخرى، كما أنه مضاد حيوي قويّ.
- وهناك لسان حمل آخر ينبت في المناطق المتوسّطية يُعرف بعشبة البراغيث أو بِزرُقَطونا Plantago psyllium، يعطي بزوراً مليّنة للمعدة (ملعقة إلى ملعقتين في كوب ماء، تُترك لتنتفخ قبل تناولها مساءً).
- يُستعمل لسان الحمل الصيني أو تشي كيان زي في آسيا ضدّ التهاب القصبات والمشاكل البولية.

كيف نتناول لسان الحمل

يُنصح باستعمال الأوراق والأزهار الطازجة، وهو أمر غير معقَّد نظراً إلى أن لسان الحمل يُقطف 10 أشهر على 12 في المناطق المعتدلة وعلى مدار السنة في المناطق المتوسطية (إلى الجنوب). ولكن يُفضَّل طبعاً قطف لسان الحمل في فترة الإزهار، في الربيع. ويمكن أيضاً استعمال الجذور، لا سيّما على شكل مغلي. أمّا الأوراق فينبغي غسلها بعناية. ولتجفيفها، توضع في الشمس أو في فرن ساخن.

- المغلي: ـمل كشراب ساخن، للغرغرة أو كغسول (لوسيون). 10 إلى 20غ من النبتة الكاملة (أوراق، أزهار وحتّى جذور) في لتر واحد من الماء، يُترك ليغلي 10 دقائق. فنجان واحد عند كل وجبة طعام.
- النقيع طويل الأمد: يُعتبر علاجاً سريعاً للمشاكل الهضمية أو البولية. 30

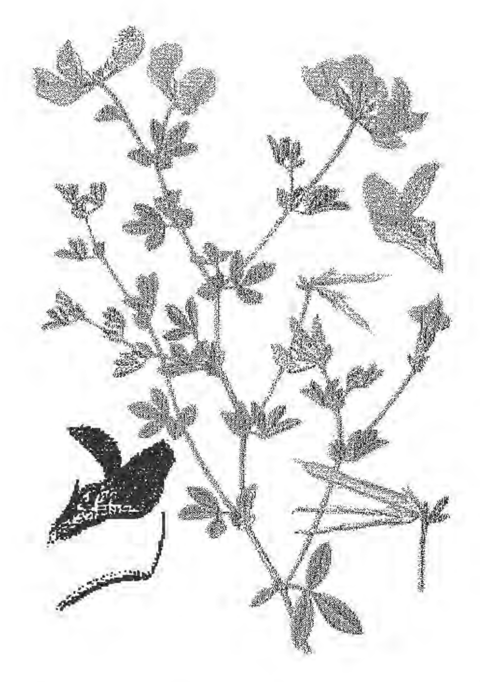
إلى 60غ في لتر واحد من الماء. يُغلى 3 دقائق ويُترك لينتقع ليلة كاملة. يُشرب السائل بكامله في غضون الـ24 ساعة التالية.

- العسل: تنشَّف الأوراق المغسولة بفوطة نظيفة. تُهرس لاستخراج عصارتها التي تُمزج بنفس الكمية من العسل. يُطهى المزيج على نار هادئة مدّة 20 دقيقة، ويُحفظ دون مشكلة في البرّاد. يوصى به للمجاري التنفّسية.
- غسول للعين: يُستعمل المغلي، ويمكن إضافة حندقوق و/أو ترنجان.
- في السلطة: يُفضَّل استعمال الأوراق الصغيرة اليانعة التي تُضاف إلى الخسّ أو إلى الأنديف. طعمها مرّ بشكل طفيف، مع رائحة فطر خفيفة.
- كخضار: يكفي طهو الأوراق واستعمالها كخضار عادية أو في الحساء (مثل القرّاص).
- للفرك: يُفرك الجلد ويُدلَّك بأوراق طازجة. يُترك عدّة ساعات ثمّ يُغسل عن الجلد ولكن من دون صابون.
- الكمادات واللبخات: أوراق طازجة على الجروح، الدوالي... وحتى على مواضع الروماتزم!
- الكبسولات: متوفّرة في السوق. كبسولتان 3 مرّات في اليوم مع الكثير من الماء.

اللوطُس القُرَيْنيَ
قَرْن الغَزال

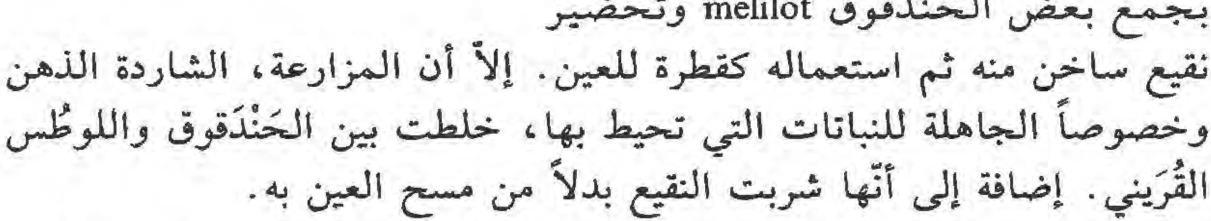
Lotus corniculatus*(lat.)*
Bird's foot, Trefoil*(Eng.)*
Lotier corniculé*(fr.)*

لاستعادة الهدوء والنوم



تمّ اكتشاف خاصيّات اللوطُس القُرَيْني في العام 1948 على يد طبيب فرنسي. وقد أكّدت الدراسات العلميّة في ما بعد الميزات المهدّئة والمضادة للتشنّج التي تتمتّع بها هذه الزهرة الصفراء الجميلة.

في أحد الأيام، استقبل الدكتور هنري لوكلير مزارعة جاءت تستشيره بخصوص التهاب ملتحمة العين. وكانت تعاني أيضاً من خفقان القلب والأرق وغيرهما من الاضطرابات العصبية. فنصحها الطبيب بجمع بعض الحَنْدَقوق melilot وتحضير نقيع ساخن منه ثم استعماله كقطرة للعين. إلاّ أن المزارعة، الشاردة الذهن وخصوصاً الجاهلة للنباتات التي تحيط بها، خلطت بين الحَنْدَقوق واللوطُس القُرَيني. إضافة إلى أنّها شربت النقيع بدلاً من مسح العين به.



ولاحظ الدكتور لوكلير: «لم ينتفع التهاب الملتحمة من هذا العلاج، لكنّها حقّقت تحسّناً جدّ ملموس في حالتها العصبية، لأنّها في أقلّ من 8 أيام عادت للنوم بشكل طبيعي وشعرت بأن قلبها قد سكن».

زهرة صفراء جميلة

الحندقوق أصفر أيضاً بالطبع وأوراقه مزوَّدة أيضاً بثلاث سويقات بيضوية. لكنّ الشبه يتوقّف هنا! ينتصب الحندقوق بارتفاع يصل إلى متر

وتنتظم أزهاره في تجمّعات طويلة. أمّا اللوطس القريني فلا يرتفع أكثر من 60 سنتم ويزحف على الأرض على ساقه الأساسية الخشبية. والسوق الثانوية رفيعة جدّاً بحيث تبدو غير قادرة على حمل الأزهار الصغيرة الصفراء التي لا تزيد عن سنتيمتر واحد وتتكتّل في مجموعات من 3 أو 4 أو 5 أو 6 أزهار. وتشبه الأوراق أوراق النفل ولكن عند تأمّلها جيداً، نلاحظ عند قاعدتها سويقتين مستدّقتيّ الرأس، تُدعيان أَذَنة أو زَنَمة stipuls.

وتتكوّن الثمار، التي تأخذ مكان الأزهار، من قرون طويلة تنتهي بقُرَين صغير (ومنه جاء الاسم اللوطُس القُرَيني أو قرن الغزال). بعد تجفيفها، تلتفّ القرون على نحو لولبي (نوعاً ما مثل الجُلبان العَطِر sweet pea) وتُخرِج حوالى عشر بزور. ينتشر هذا النبات المعمِّر في كافة المناطق المعتدلة من أوروبا وآسيا الوسطى وأميركا الشمالية، ويُزهر بين أيار (مايو) وآب (أغسطس). ينتمي اللوطس القريني إلى فصيلة القرنيات وبشكل أدقّ إلى فُصَيلة الفراشيات، ويفضّل الأماكن الرملية، لكنّه يتكيّف مع جميع الأتربة والأنحاء، حتّى مع المناطق الصخرية والجبلية حتّى ارتفاع 300 متر. ونجد هذا النبات على ضفاف الجداول الرملية، في المراعي، على أطراف الكثبان، عند حدود الأحراج، على المنحدرات، على حافة الدروب وطبعاً في الحقول نظراً لكونه أيضاً علفاً للحيوانات.

عناصر فاعلة تمّ التعرّف إليها

بعد اكتشافه خاصيات اللوطس القريني بالصدفة، بدأ الدكتور لوكلير يصف هذا النبات بنجاح لمرضى آخرين يعانون من خفقان القلب أو من الأرق. ونقل مشاهداته لأطبّاء آخرين أكّدوا له تأثير هذا النبات المهدِّىء اللطيف. وعلى إثر مقال ظهر في المجلّة Revue de Phytothérapie، أكّد البروفسور بول غيرين، عميد كلّية الصيدلة، وجود مواد مسكّنة. ونجد هذه المواد المهدِّئة عينها في زهرة الآلام passiflora، وهو نبات آخر يحثّ على الهدوء والنوم. سخر الدكتور لوكلير بلطف من مريضته التي خلطت بين الحندقوق واللوطُس القريني. إلاّ أن العلماء يتساءلون اليوم عمّا إذا كانت الزهرتان ـ على غرار معظم الفراشيات دون ريب ـ تحتويان على عنصر مشترك. اتجاه آخر للبحث: يحتوي اللوطُس القريني على نسبة مرتفعة من

الفلافون وهي قلويدات تعطي الزهرة لونها الأصفر. ويفترض العلماء أن التأثير المضاد للاكتئاب الذي تتمتّع به الجنطيانا والأوفاريقون، الأصفران هما أيضاً، يعود إلى الفلافونويدات الموجودة فيهما.

دواعي الاستعمال الرئيسية

اللوطُس القُرَيني نبات لطيف جدّاً ومهدّىء، ويُستعمل لمعظم الحالات العصبية والتشنّجية:

- قلق
- أرق واضطرابات النوم
- حَصَر نفسي، كرب
- دوار
- اكتئاب
- عصبيّة
- خفقان وتشنّجات.

إن الميزة الأساسية في اللوطُس القريني هي أنه يسكّن الإحساس بالعصبية وخفقان القلب وكافة الحالات التي تتعذّر السيطرة عليها مع ترك الذهن صافياً صاحياً. ويوصى به بشكل خاص للطلاب في فترة الامتحانات، للمفكّرين، للمتقدّمين في السنّ وللأشخاص الذين يخرجون متعبين مُنهَكي الأعصاب من فترة نقاهة طويلة.

القطاف

بدءاً من حزيران (يونيو)، يمكننا قطف أزهار اللوطُس القريني. ولكن ينبغي اختيار مكان بمنأى عن أي تلوّث صناعي، مَديني أو زراعي. عندما تجفّ، تصبح الأزهار الصفراء، المعرّقة بالأحمر، خضراء اللون.

العلف

ينتمي اللوطُس القريني إلى نباتات العلف التي توصي بها السلطات الفدرالية في سويسرا وكندا. وقد وضعت هذه الهيئات، كلّ من ناحيتها، أنظمة تقييم لنباتات العلف (قرنيات ونُجَيليات). وإذا كانت رتبة اللوطُس القريني غير مرتفعة في ما يتعلّق بالإنتاج، إلاّ أنه ينتقل بسرعة إلى رأس قائمة القرنيات في ما يتعلّق بالمعايير الأخرى، ولا سيّما مقاومة الدَوْس، الأعشاب الضارّة، الأمراض، الطفيليات والبرد. وتنصح بالتالي هاتان الإدارتان مربيّ الماشية بالجمع بين اللوطُس القريني والنجيليات لعلف الأبقار، خصوصاً وأن هذا النبات لا يحتوي على مواد تنفخ المعدة والأمعاء بالغازات. ويتآلف اللوطُس القريني بشكل جيّد أيضاً مع عشب المروج. وسرعان ما يُعوَّض الإنتاج المنخفض في البداية بنتائج تزيد من الإنتاجية: حليب، لحم، ولادات... يُبذر اللوطُس في الربيع ويُقطف، وفقاً للمناخ، بدءاً من حزيران (يونيو). يُحصد اللوطس القريني ويُربط في حِزَم تُعلّق في مكان جاف حسن التهوئة.

أين؟ متى؟ كيف؟ كم؟

نجد اللوطُس القريني، على شكل نبتة جافة أو كبسولات في محالّ بيع الأعشاب الطبّية ومحال المنتجات الطبيعية وبالمراسلة. وهناك أيضاً صبغة أمّ وخلاصات سائلة أو مستحضرات مركّبة (في الصيدليات، في محالّ بيع الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبيب وفي محالّ المنتجات الطبيعية). في كافة الأحوال، يُفضَّل اختيار النبتات الناتجة عن الزراعة العضوية.

- الصبغة الأُمّ والخلاصات السائلة: بين 10 و20 قطرة في اليوم في كوب ماء، 2 إلى 3 مرّات في اليوم.
- الخلاصات السائلة المحتوية على الغليسيرين والعسل: 1 ملعقة صغيرة ثلاث مرّات في اليوم.
- المستحضرات الصيدلانية (Antinerveux Lesourd محضَّر من اللوطُس القريني والحندقوق): تُتَّبع تعليمات المصنّع.
- الكبسولات: 2 إلى 3 كبسولات مرّتين في اليوم.
- النبتة الجافّة (وتُفضَّل الأزهار): على شكل نقيع (شراب ساخن)، ملعقة

طعام من الأزهار الجافة في كوب من الماء المغلي، 3 إلى 4 مرّات في اليوم.

الخلطات المفيدة

يمكن تناول اللوطس القريني مع نباتات مهدِّئة أخرى مثل الزعرور، الزيزفون أو زهرة الآلام، من أجل تعزيز تعاون هذه الأزهار المهدّئة. ولكن يمكن أيضاً تناوله مع الحندقوق، خصوصاً عندما تترافق العصبية بدورة دموية سيّئة أو تنجم عن سن الإياس.

الماتي
متّة، بهشية أميركية، شاي بارغواي

Ilex paraguariensis(lat.)
Yerba mote, Paraguay tea(Eng.)
Maté(fr.)



شراب اللذة، شراب النحافة

يستمتع الأشخاص الذين يسافرون إلى أميركا الجنوبية بشراب خفيف، مرّ ومنعش نجده أينما ذهبنا: الماتي. يتم تناول هذا الشراب الساخن المزيل للتعب وفق طقس محدّد وهو قاطع للشهية ومنبّه. ولحسن الحظ، نجد منه بسهولة في مناطقنا.

الماتي شجرة دائمة الأوراق، شائعة جدّاً في أميركا اللاتينية. ويفضّل الماتي البرّي المناطق المتوسّطة الارتفاع، على ضفاف الأنهر. ويمكن أن يصل علو شجرة الماتي إلى 20 متراً. عند زراعتها، تقلّم الشجرة كيلا تتعدّى 4 أمتار. يُعرف الماتي بالشيمارّاو في البرازيل وينتمي إلى البهشيّات. تُستخدم الأوراق بشكل خاص، وتُقطف مرّة في السنة. تشبه الثمار الصغيرة كريّات بهشية houx, holly مؤلّفة من أربعة بزور صغيرة. يجب انتظار ست سنوات بين الغرس والغلّة الأولى.

حتّى في الهند

قبل وصول الأوروبيين إلى أميركا، كان الأميرنديّون (سكّان أميركا الأصليّون) يشربون الماتي. أعاد الفاتحون الأسبان الماتي معهم إلى إسبانيا حيث عرف نجاحاً منقطع النظير، نظراً لشهرته في تحسين المزاج وطرد التعب. وقد حثّ رواج شرب الماتي الرهبان اليسوعيين المرسَلين إلى

الباراغواي على تسويق الماتي على نطاق واسع وبالتالي على تنظيم زراعته. ويُزرع الماتي حاليّاً ليس فقط في أميركا الجنوبية ولكن أيضاً في الهند ونيوزيلندا.

شراب مرّ ومقوٍّ

تُقصّ الأغصان اليانعة مرّة في السنة. تُترك لتجفّ وتُقلَب بانتظام بواسطة الشوكة، ثمّ تُفرم. ويسمح الفرز بالغربلة بإزالة الأغصان الغليظة، ثم توضع النبتة في أكياس لتركها تتعتق. ويمكن أن تدوم فترة التعتيق هذه حتّى سنتين وتمنح محصول بعض السنين طعماً خاصاً. يُباع الماتي في كل مكان في محلاّت البقالة والبهارات وفي السوبرماركت. نجد الماتي على شكل نبتة مجفّفة لتحضير الشراب الساخن، على شكل مسحوق فوري التحضير أو أكياس صغيرة مثل أكياس الشاي. ويكون الماتي إمّا صرفاً أو معطّراً بالبرتقال، الحامض، النعنع... ويمكن خلطه مع الزنجبيل أو غيره من النباتات الطبّية.

مؤسّسة حقيقية

كثيراً ما يكون الماتي الصرف مرّ الطعم: يتوقّف كل شيء على مصدره وعلى تصنيعه. كما في حالة الشاي الأخضر، يحتاج المرء إلى بضع أسابيع قبل أن يعتاد عليه. ومنذ قرون، يُستعمل الماتي أيضاً لخاصيّاته العلاجية: محاربة التعب، تنقية الدم، تخفيف العصبية أو تأثيرات الأمراض، تنشيط الذكاء والذاكرة...

مهما يكن من أمر فقد أصبح الماتي مؤسسة اجتماعية حقيقية، يفترض بها أن توحي بمحادثات ودّية مثلما يفعل الشاي بالنعنع في المغرب أو الشاي الأخضر في اليابان.

الماتي تحت المجهر

يشكّل الماتي مصدراً للفيتامينات (A, C, E, B1, B2) والمعادن (مغنيزيوم، كلسيوم، حديد، صوديوم، بوتاسيوم، منغنيز، فسفات، كبريت)، ويحتوي خصوصاً على الماتيين، وهي مادّة ألطف من الكافيين ويمتصّها الجسم بشكل

أكثر تدرّجاً. في العام 1988، أقرّت السلطات الصحّية الألمانية خاصيّات الماتي الطبّية لمحاربة التعب الذهني والجسدي. ويعتبر المعالجون بالأعشاب (الفرنسيون والأنغلوسكسونيّون على السواء) أن الماتي يمكنه أن يساعد على التنحيف. وقد أظهرت تجربة سريرية أجريت على 44 شخصاً مصابين ببدانة مَرَضية، ومن دون معرفة المرضى أو الأطبّاء للمادة المستعملة، أن خليط الماتي والغوارانا يخفّف الإحساس بالجوع ويحثّ على خسارة الوزن.

دواعي الاستعمال باختصار

يمكن أن يساعد الماتي في:

- تنشيط الذاكرة
- خسارة الوزن
- التخلّص من التعب
- محاربة الصداع
- محاربة الضغط النفسي والاكتئاب.

شرب الماتي باعتدال

لا موانع حقيقية لشرب الماتي، إذا ما تم تناوله بجرعات معقولة. وكما في حالة الكافيين، ينبغي أن تحترس النساء الحوامل، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من خفقان القلب، من الصداع المزمن وارتفاع ضغط الدم. ويمكن للماتي أن يزيد أو يخفّف تأثير بعض الأدوية الكيميائية (أدوية مسكّنة للألم، مهدّئة، موسّعة للقصبات).

لا يُنصح باتباع الاستهلاك المفرط الذي ينتهجه العديد من الأميركيين الجنوبيين (حتّى أكثر من 40 غراماً من الأوراق المجفَّفة في اليوم): يجد بعض الباحثين في هذه العادة تفسير الإحصائيات المرتفعة بشكل غير طبيعي في ما يتعلّق بسرطان الفم في بعض المناطق.

كقاعدة عامة، يكفي تناول 2 إلى 4 فناجين من الماتي في اليوم للإحساس بمنافع هذا النبات.

أين؟ متى؟ كيف؟

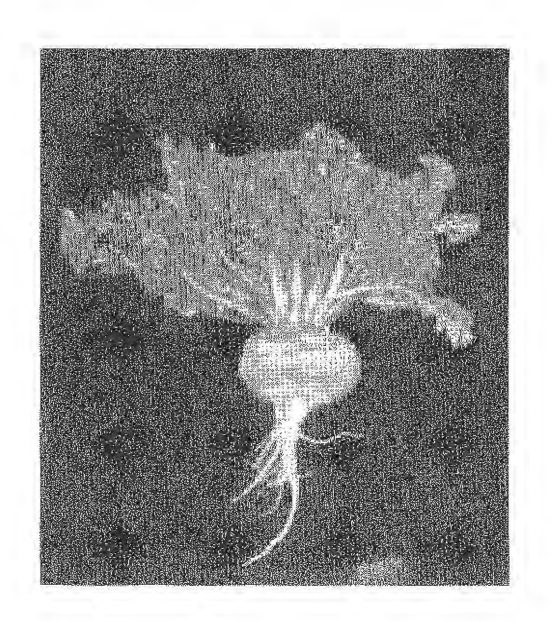
الماتي نبات مقوٍّ، مهضّم ومنبّه ويمكنه الحلول مكان الشاي أو القهوة. إذا كان لديك المطرة والشاروقة، الخاصتان بالماتي، يمكنك تحضيره وتذوّقه مثل الباراغوايين. وإلاّ يكفيك تناوله على شكل نقيع (شراب ساخن) محضَّر من 10 إلى 15 غراماً من الأوراق للتر ماء واحد. ونجد الماتي على شكل كبسولات (تُتبع تعليمات المصنِّع)، مسحوق فوري أو صبغة أُمّ (10 قطرات في كوب ماء، مرّتين في اليوم). وكما هي الحال بالنسبة إلى كافة الأشياء الطيّبة، يجب أن نعرف كيف نتذوّق الماتي باعتدال.

احتفال تقليدي

الماتي هو أكثر من شراب ويُحضَّر وفقاً لطقس محدَّد ودقيق. توضع النبتة في ما يشبه المطرة المصنوعة من قرعة صغيرة أو من الخشب. ويُشرب الماتي بواسطة شاروقة معدنية ذات طرف مسطَّح أو منتفخ ومثقَّب bombilla تعمل عمل المصفاة. كما في تحضير الشاي، يُسكب ماء قريب من درجة الغليان (ولكن من دون أن يغلي). ثم يقوم المشاركون، الواحد تلو الآخر، بسحب السائل بواسطة الشاروقة، ومن غير اللائق الرفض أو إظهار الاشمئزاز أمام لعاب العجوز عديم الأسنان الذي سبقك. ويُحضَّر أيضاً الماتي بماء بارد، ولكن في جميع الأحوال، يجب الامتناع دائماً عن تحليته بالسكّر.

المَاكا

مصدر الهرمونات الطبيعية



ظلّت الماكا شبه مجهولة حتّى السنوات الأخيرة. وكان الفلاّحون الفقراء في هضاب البيرو العالية هم وحدهم يعرفون خاصياتها المغذّية والطبّية. وذلك حتّى اكتشف الباحثون أن هذا الجذر الصغير هو مركّز مدهش للهرمونات النباتية.

أطعم العلماء ماكا لجرذان المختبر... التي تحوّلت فجأة إلى «عشّاق ملتهبين». تتالت التجارب، حيث تبرّع الطلاّب والعلماء ليصبحوا «فئران مختبر بشرية». وجاءت النتائج متماثلة: تزيد الماكا القدرات الجنسية والتوالدية، حتّى أنّها لُقّبت بجنسنغ الأنديز. ولكن ينبغي عدم مقارنة جذر الجنسنغ وجذر الماكا، لأن لهاتين النبتتين عناصر فاعلة مختلفة. فالجنسنغ يسمح للجسم بالتكيّف مع وضع معيّن عبر الغرف من موارده. أمّا الماكا فغنية جدّاً بالبروتينات وتحتوي على غلوكوزينولات، أحماض أمينية (ليزين، ميتيونين، تريبتوفان)، معادن (حديد، نحاس، زنك، صوديوم، بوتاسيوم، كلسيوم ويود)، قلويدات، وأيضاً على مواد تعمل مباشرة على جهاز الهرمونات عند الرجل والمرأة.

خضرة نادرة

تُزرع الماكا منذ قرون في هضاب البونا العالية، في جنوب البيرو، على ارتفاع يتراوح بين 3800 و4000 متر، حيث لا ينمو أي نبات غذائي آخر. وتنتمي الماكا إلى الفصيلة الصليبيّة (مثل اللفت، الملفوف، الخردل أو

الفجل) ولا تنبت إلاّ في جوار الثلوج الدائمة، حيث البرد دائم والصقيع متكرّر. في هذه الأراضي القاسية، يشقّ الجذر طريقه بين الحصى بحثاً عن المغذّيات التي يحتاجها. لكنّه، من ناحية أخرى، يستفيد من سطوع الضوء في هذه المناطق. تشبه الماكا اللفت ويبلغ حجمها 6 إلى 8 سنتم، وهي عسقول (أو درنة: جزء من ساق أو جذر يكتنز المواد الغذائية) قد يكون، وفقاً للأصناف، أصفر فاتحاً، سكّرياً، بنّياً أو ضارباً إلى الحمرة. ولا يوجد أي فارق يُذكر في الطعم أو في التركيب الكيميائي بين لون وآخر. لبّ الماكا أبيض أو أصفر اللون. وتشبه أجزاؤه الهوائية أوراق الطرخشقون إذ تنتظم على شكل وُريدة. للماكا دورة نمو خاصة جدّاً حيث إنها لا تشكّل أزهاراً أو تتوالد إلاّ بدءاً من عامها الثاني. تصعب زراعة هذا النبات بسبب حاجته إلى البرد، انخفاض الضغط الجوي ونقص الأكسجين، وكادت الماكا، التي اضطرّت إلى التكيّف مع ظروف مناخية فريدة، أن تنقرض، مع أنّها كانت جزءاً من غذاء الشعوب المحلّية.

زراعة مقدّسة

اعتبر شعب الإنكا الماكا نباتاً مقدّساً لأنها كانت تنمو بقوّة في التربة الفقيرة وتتشبّع بأشعّة الشمس. وكونها تتمتّع بخاصيات استثنائية مغذية ومثيرة للرغبة الجنسية قد برّر تكريسها كنبات مقدّس. ويبدو أن الماكا كانت طعام الرسل الذي كانوا يتناوبون ليلاً نهاراً في جميع أنحاء البلاد لنقل أوامر الإنكا العظيم. ونظراً لكونها غذاءً كاملاً، لا زالت الماكا تسمح لشعوب جبال الأندز بمقاومة البرد والظروف المناخية القاسية بسهولة أكبر.

دواعي استعمال الماكا

تُستعمل الماكا، كمكمّل غذائي، للأغراض التالية:

- تعزيز الدفاعات الطبيعية
- مقاومة البرد بشكل أفضل
- إعطاء دفعة من النشاط في حالة التعب الجسدي
- حلّ بعض مشاكل الضعف الجنسي عند الرجل
- تحسين الخصوبة عند الرجل والمرأة

- مكافحة تأثيرات سن الإياس menopause (هبّات ساخنة، تعب، مشاكل الرغبة الجنسية أو الذاكرة، صداع...).

معادن مقارنة بين الماكا والبطاطا

(موطن البطاطا الأصلي هو أيضاً الأنديز)

(بالملغ لكل 100غ من المادة الجافة)

	ماكا	بطاطا
حديد	16,6	0,8
نحاس	5,7	0,7
زنك	3,8	-
صوديوم	18,7	6
بوتاسيوم	2050	543
كالسيوم	247	7
فسفور	183	46

كيف نجد الماكا؟

لا تزال الماكا غير معروفة كثيراً في مناطقنا. وقد نجدها أحياناً في الصيدليات، لكنّها متوفّرة بسهولة أكبر في محالّ المنتجات الطبيعية. وتُباع أيضاً بالمراسلة (أو على الإنترنت). نجد أيضاً الماكا في خليط مع نباتات أخرى، ممّا يعزّز فعاليتها:

- مشاكل الإياس: ماكا + يام
- تعب جسدي، جنسي أو فكري، مشاكل المناعة: ماكا + إيليوتيروكوك.

من المستحيل إيجادها طازجة

تحظّر الدولة البيروفية تصدير الماكا الطازجة. لذا فهي تُباع فقط على شكل دقيق، حبيبات أو كبسولات. يتم الحصول على الدقيق بتجفيف الماكا في الفرن ثم سحقها في مطحنة. ويشكّل هذا النبات رسميّاً جزءاً من الإرث

البيروفي. تضبط الإدارة البيروفية وتنظّم بدقّة زراعة الماكا وجمعها وتحويلها وتصديرها من أجل تفادي أي تجارة غير مشروعة قد تؤدّي إلى انقراض هذا النوع النباتي أو إلى إفقار الهنود.

دراسات علمية لا تُعَدّ ولا تُحصى

في العام 1653، وصف المؤرّخ الأب بارنابيه كوبو الماكا وخاصيّاتها الغريبة. وفي العام 1961، اكتشفت الدكتورة غلوريا تشاكون دي بوبوفيتشي 4 قلويدات في الماكا وتأثيرها على الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة. ثمّ تتالت الدراسات، خصوصاً في البلدان الأنغلوساكسونية (University of British Columbia، City University of New York، University of California . . .) من أجل اكتشاف التأثيرات الأخرى التي يتمتّع بها هذا العسقول المذهل. وتدين الماكا بشهرتها العالمية للبروفسور فرناندو كابيبس، وهو طبيب أعصاب ذو شهرة عالمية وبروفسور جراحة الأعصاب في جامعة ميامي الأميركية.

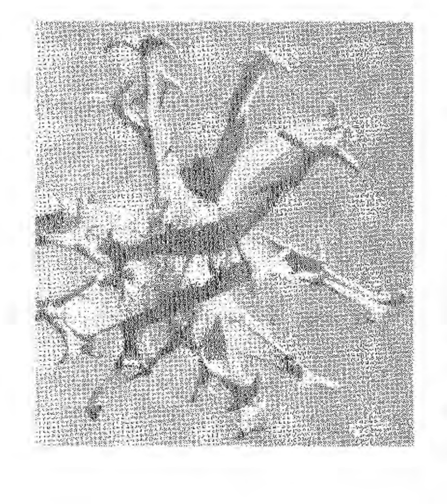
لنجدة رجولة المستوطنين الأسبان

عندما وصل الأسبان إلى جبال الأندز، لاحظوا بسرعة أن قدراتهم التناسلية تضعف، وقد انطبق ذلك أيضاً على مواشيهم. ففهموا أن هذا الوضع ناتج عن البرد والعلو. وقد نصحهم الهنود بتناول الماكا وإعطائها كعلف للماشية. جاءت النتائج مذهلة حتى أن العسقول المتواضع أصبح مادّةً لتجارة مكثّفة!

مخلب الشيطان

الهَرْباغُوفِيتوم

الجذر المضاد للروماتزم



يأتينا هذا الجذر من أقاصي الصحراء الإفريقية. ويستعمل المعالِجون التقليديون الهرباغوفيتوم منذ قرون لتسكين آلام المفاصل.

يحلم الأشخاص المعتادون على تناول الأدوية المضادة للالتهاب باكتشاف علاج يسكّن وجعهم من دون أن يؤذي معدتهم... يستطيع الهرباغوفيتوم أن يرضي دون ريب الكثير من الناس.

عفريت جنوب إفريقيا

في العام 1904، كان مزارع ألماني قاطن في جنوب إفريقيا أوّل أوروبي يشاهد بعينيه تأثيرات الهرباغوفيتوم. فقد عالج شافٍ من شعب الهوتنتوت جريحاً بمسحوق بسيط حيّر ذلك المزارعَ، الذي بدأ يبحث بمساعدة كلاب الصيد لإيجاد مصدر الدواء الشهير. وسرعان ما اكتشفت الكلاب المكان الذي اقتُلعت منه الجذور وتمكّن المزارع من التعرّف إلى الهرباغوفيتوم. ينمو هذا النبات في بوتسوانا (في صحراء كالاهاري) وفي ناميبيا، ويستخدمه سكّان المنطقة الأصليّون من بوشمان وهوتنتوت وبانتو لمعالجة الحمّى والصداع النصفي والحساسيات وخصوصاً الروماتزم. ويأتي تلقيبه «بمخلب الشيطان» من ثماره التي تلتصق بوبر الحيوانات وحوافرها. وتُضطر هذه الحيوانات إلى التلوّي في جميع الاتجاهات للتخلّص منها، كما لو كانت مسكونة بالشياطين.

مضاد التهاب طبيعي

جذور الهرباغوفيتوم الثانوية أو الفرعية هي التي تُستعمل لخاصياتها العلاجية. تُقطَّع عندما تكون طازجة ثمّ تجفَّف. وقد أثبت العديد من الدراسات السريرية ميزاتها المضادة للالتهاب الفعالة جدّاً في القضاء على التهاب المفاصل والروماتزم. من جهة، تخفّ الأوجاع ومن جهة ثانية تستعيد المفاصل شيئاً فشيئاً حركتها الطبيعية. بفضل الهرباغوفيتوم، يمكننا خفض جرعات الكورتيزون بدرجة كبيرة ولا نعاني من أوجاع المعدة التي ترافق في جميع الحالات تقريباً تناول الأدوية المضادة للالتهاب.

مُعتَرَف به من قِبل السلطات الرسمية

في العام 1989، أقرّت السلطات الرسمية الألمانية استعمال الهرباغوفيتوم للإسهام في علاج الأمراض التي تصيب الجهاز الحركي (الهيكل العظمي، العضلات، والمفاصل)، وكذلك بفعاليته في محاربة مشاكل الهضم.

خاصيات أخرى مفيدة جدّاً

يُستعمل الهرباغوفيتوم بشكل خاص لمعالجة الروماتزم، لكنّه أيضاً شائع الاستعمال عند الرياضيين نظراً إلى كونه يسمح بتجنّب التهاب الأوتار وآلام المفاصل الناجمة عن الجهد. وهو يؤثّر أيضاً على النقرس إذ يخفّض نسبة حمض اليوريك (البوليك) في الدم.

كيفية استعماله

يمكننا استعمال الهرباغوفيتوم كشراب ساخن: ملعقة طعام في نصف لتر من الماء البارد. يسخَّن المزيج حتّى يغلي. يُترك ليغلي 5 دقائق، ثمّ يرتاح 10 دقائق لينتقع ويصفّى. يتمّ شرب نصف اللتر هذا على مرّتين أو ثلاث خلال النهار، بين وجبات الطعام. في حلّ آخر، أكثر سهولة، يمكننا تناول كبسولات أو أقراص بالجرعات التي يوصي بها المصنِّع. وبشكل عام، يتم تناول 1,5 إلى 3غ في اليوم، مع اختلاف تقدير الجرعات وفقاً للخلاصات، وذلك طوال شهرين إلى ثلاثة أشهر للاستفادة كلّياً من تأثيرات النبات.

موانع الاستعمال

إن التأثير النادر غير المرغوب به لهذا النبات هو انزعاج مَعِدي معوي خفيف لا يدوم طويلاً. ينبغي تجنّب تناول هذا النبات إذا كنت تعاني من قرحة في المعدة أو إذا كنت تتناول أدوية لمعالجة اضطرابات القلب أو لتنظيم الضغط الشرياني. ومن المفضَّل أيضاً استشارة الطبيب إذا كنتِ سيّدتي حاملاً أو مرضعاً أو كان الشخص يعاني من حصى صفراوية.

مِخْلَب الهِرّ
مخلب القط

Uncaria Tomentosa*(lat.)*
Uña de gato, Cat's claw*(Eng.)*
Griffe de chat*(fr.)*

ضدّ الالتهابات والعدوى



كان مخلب الهرّ una de gato حتّى وصول البيض إلى أميركا الجنوبية أحد الأدوية الأكثر أهمية عند هنود الأمازون. وهو مضاد للالتهاب ومضاد للعدوى ذو فعاليّة عالية. ومنذ زمن غير بعيد، بدأ العلماء بإعادة اكتشاف النباتات الطبّية التي تنبت في الغابات العذراء، ليس فقط لمعالجة الشعوب المحلّية، ولكن أيضاً المرضى في البلدان التي يُقال عنها متحضّرة. ويبدو أن السرطان والأيدز يردان في قائمة استعمالاته.

ينتمي مخلب الهرّ إلى الفصيلة الفُوِّيّة، مثل الكينا وشجرة البن. وهو نبات معترش يمكن أن يصل طوله إلى عشرات الأمتار ويبلغ قطره 20 سنتم. وتشبه الأوراق المتقابلة الكثيفة العروق أوراق البندق وأوراق الفوقس في آن. وتتجمّع الأزهار على شكل كريّات في طرف الأغصان والفروع. وما يميّز هذا النبات الزاحف، ويمنحه اسمه، هو شوكة مقوّسة كمخلب الهرّ تسمح له بالتعلّق بالنباتات الأخرى. ينبت مخلب الهرّ في أنحاء حوض الأمازون، فهو بحاجة بالتالي إلى الكثير من الحرارة والرطوبة. ونجد منه في غويّانا والبرازيل حيث يستعمله أيضاً هنود الغابة. على غرار العديد من نباتات الأدغال المعترشة، يشكّل مخلب الهرّ حافظة حقيقية للماء: يكفي اقتطاع قطعة بطول متر لنشرب منها، كما من نبع ماء، حتّى لتر من خليط من الماء والنسغ. ولا بد أن الهنود قد لاحظوا خاصيّاته الطبّية من خلال شربهم مباشرة من مائه. ولتسويق النبات، يُقطَّع إلى عدّة قطع لكي يصبح بالإمكان نقله. من ثمّ يُصار إلى نزع اللحاء الخارجي في القرى. واللحاء الداخلي هو

الذي يُستعمل: يُفصل عن الخشب ويجفَّف قبل أن يحوَّل إلى كبسولات، أقراص، مراهم، مشروبات... إذا كان اللحاء المسحوق بطريقة شبه صناعية مخصَّصاً للتصدير، فإن سكّان البيرو يفضّلون شراء الأغصان التي يستطيعون أن يميّزوا عليها المخالب الشهيرة.

اهتمام العلماء

كان عالم الطبيعيات الألماني أرتورو برل أوّل عالم اهتمّ فعلاً بمخلب الهرّ (في العام 1950) وباستعمال الشعوب الأصليّة له. وأجرى أولى التجارب على خاصيات هذا النبات المضادة للسرطان. ونصح به أحد أصدقائه القدامى الذي كان يعاني من سرطان الرئة. وقد شفي الرجل في العام 1969. وعند وفاته في العام 1986، عن عمر 91 سنة، تبيّن للأطبّاء أن هذا المصاب السابق بالسرطان لم يكن يُظهر أي آفة في الرئتين. انكبّ باحث، هو كلاوس كبلنغر، على دراسة هذا الشفاء «المعجزة» وبحث عن كلّ التطبيقات العلاجية الممكنة، وحتّى عن أي استعمالات محتملة لمنع الحمل. وقد قدّم أولى البراءات حول هذا النبات في العام 1989 في الولايات المتحدة. وبدءاً من العام 1993، ضاعف كبلنغر وغيره من العلماء التحاليل الكيميائية النباتية وعمّقوها لفهم خاصيات هذا النبات المدهشة فاكتشفوا نسباً عالية جداً من مشتقّات الكينين (معادلة لما نجده في الكينا نفسها)، قلويات (التي تؤثّر على الجهازين العصبي والعضلي)، أحماض التنّيك، التربنات، الزيوت العطريّة... تضم قائمة التركيب الكيميائي 75 مكوّناً، لمعظمها خاصيات علاجية.

مخلب الهرّ ضد داء ألزهايمر

في نيسان 1989، نشر آلان سنو، وهو بروفسور البيولوجيا في جامعة واشنطن في سياتل، دراسة تظهر أن لمخلب الهر تأثيراً على داء ألزهايمر. ويتمتّع هذا النبات، الذي استُعمل بالتزامن مع الجنكة بيلوبا وإكليل الجبل، بالقدرة على منع تراكم لويحات البيتا أميوليد في الدماغ، وهو أحد الأعراض المعروفة لداء ألزهايمر. إلاّ أن أبحاث آلان سنو على الفئران لم تؤكّدها دراسات وإحصائيات على الإنسان.

نجاح ساحق

لو اكتفينا باستعمال مخلب الهرّ وفقاً لدواعي الاستعمال التقليدية، لكان ذلك ملفتاً ومفيداً جدّاً بحد نفسه. إلاّ أن الباحثين قد اكتشفوا خاصيات استثنائية منبّهة لجهاز المناعة. وفي العام 1993، في خضمّ تفشّي وباء الأيدز، حين لم يكن أي دواء متوفّراً بعد، جرّب بعض المرضى مخلب الهر. ليس هذا الاستعمال منافياً للمنطق نظراً إلى تمتّع هذا النبات بخاصيات مضادة لتحوّل الخلايا mutagens، منبّهة للمناعة ومضادة للسرطان، وفي غضون بضعة أشهر، ومع تحسّن حالة المرضى، شاع الخبر وتناقله الناس بالرغم من غياب أي دراسة علمية حقيقية على صعيد واسع. وحقّق مخلب الهر في تلك الفترة نجاحاً منقطع النظير. مع وجوب التزام الحذر في ما يختصّ بالفعالية الحقيقية لمخلب الهر في الأمراض الخطيرة مثل السرطان والأيدز، فما لا يقبل الجدل هو أن هذا النبات يقوّي دفاعات الجسم ويسمح له بالاستفادة من موارد ضرورية وغير منتظرة.

دواعي استعمال عديدة ومنوّعة

إن مخلب الهرّ، على غرار جميع النباتات، ليس كافياً للتخلّص من الأمراض المزمنة أو الخطيرة. ولا يمكنه بأي حال من الأحوال أن يحلّ مكان العلاج الطبّي. لكنّه يستطيع تعجيل الشفاء وتجديد القوى والنشاط. في ما يلي دواعي الاستعمال الأكثر وروداً:

- المشاكل الالتهابية
- الروماتزم
- الاضطرابات الهضمية (المَعِدية والمعوية)
- ارتفاع ضغط الدم
- الاضطرابات البولية واضطرابات البروستات
- التعب الفكري والجسدي
- التعب أو الضعف الناجم عن المرض
- الأوجاع، التيبّس والتشنّجات العضلية
- داء ألزهايمر

يمكن تناول مخلب الهر وحده أو مع نباتات أخرى (أو مواد طبيعية أخرى) تزيد فعاليته: معادن (زنك، مغنيزيوم...)، فيتامين C طبيعي، أخيناسيا، غبار الطلع pollen، إكليل الجبل، جنكة، لاباشو...

مراهم وكبسولات

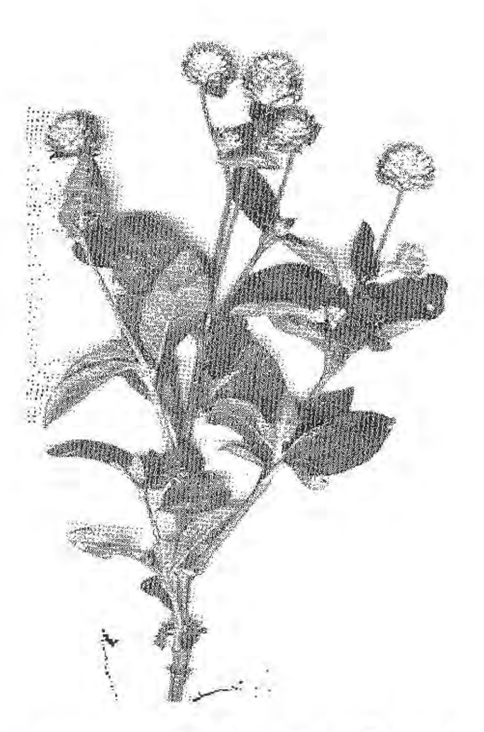
نجد في محالّ المنتجات الغذائية الصحيّة، وبالمراسلة أيضاً، نبات مخلب الهرّ في كبسولات أو أقراص محضَّرة من الخلاصة المعيارية (التي تحمل عياراً محدداً) تحت الاسم الإنكليزي، الفرنسي أو الإسباني.

يُنصح بتناول 2 إلى 4 كبسولات في اليوم، وفقاً لتركيز النبات والعناصر الفاعلة في كل كبسولة أو قرص.

المُخَلَّدة
دمُّ العاشق، زهرة أحمد بك

Gomphrena macrocephala(lat.)
Gomphrena(Eng.)
Gomphrena(Eng.)

ضدّ الضغط النفسي/ الإجهاد



كثيراً ما تُقارَن المخلَّدة بالجنسنغ والإيلوتيروكوك، وهي تساعد الجسم على الاستجابة بشكل جيد في وجه المشاكل، سواء كانت جسدية أو نفسية.

لطالما استعمل سكان أميركا الأصليون المخلَّدة المخزنية كمضاد للتعب وكدواء للمعدة ومهضّم. جلب علماء النبات المخلَّدة معهم إلى أوروبا منذ حوالى القرن، وهي تخضع منذ عشرات السنين للدراسات العلمية خصوصاً في الولايات المتحدة واليابان والبرازيل. يستعمل سكان أميركا الأصليون النبتة كلها، لكنّ المخلَّدة المسوَّقة في الغرب مستخلصة من الجذور ومن البصلة في أسفل الساق، وتحتوي هذه الأجزاء على تركيز أعلى من العناصر الفاعلة. تشبه زهرة المخلَّدة زهرة الخالدة immortelle أو النَّجميّة aster ولكنّها أكثر استدارة. وتعلو الزهرة ساقاً صلبة، غليظة، تنتظم عليها 3 أو 4 أزواج من الأوراق الزَّغبة. وتصبح الساق عسقوليّة (تحمل درنة) عند التقائها بالجذر.

العناصر الفاعلة

لا يزال تركيبها الكيميائي غير معروف بالكامل. تمّ عزل العديد من الأحماض الأمينية الضرورية (سيستين، ليزين، تورين، تريبتوفان، فالين، لوسين، أرجينين، ألانين. . .)، الفيتامينات (A، E والمجموعة B)، المعادن

(مغنيزيوم، كالسيوم، بوتاسيوم، زنك، كبريت، جرمانيوم، سيليكا...)، الهرمونات النباتية (أستروجينات نباتية وتستوستيرون نباتي) إضافة إلى مكوّنات لائمة للجروح (ألآنتويين). إلاّ أن العناصر الفاعلة التي يمكنها أن تفسّر فعاليتها لم تُعزل بعد. فهل هناك مادّة محدّدة يمكنها تفسير تأثير المخلَّدة؟ أم أن توازن كافة المكوّنات هو الذي يجعل هذا النبات فعّالاً إلى هذا الحدّ؟ مهما يكن من أمر فقد أكّد العديد من الدراسات الحديثة استعمالاتها العلاجيّة. ويعتقد بعض المعالجين بالنبات أن المخلَّدة ـ بفضل تركيزها العالي من السلينيوم والجرمانيوم وخصوصاً من الأحماض الأمينية ـ يمكنها إبطاء هرم الخلايا.

دواعي الاستعمال

تظهر فعالية المخلَّدة في مجالين على وجه الخصوص: الجهاز العصبي والجهاز الهضمي، ولكن يُقدَّر أن لهذا النبات تأثير إيجابي أيضاً على مشاكل الكولستيرول والدورة الدموية. لذا يُنصح باستعمالها في حالات:

- التعب المفاجىء أو المزمن
- الثقل، قلّة النشاط، التعب العام
- الأرق، الاستيقاظ خلال الليل
- العصبية، القلق
- الألم العضلي
- الاكتئاب
- عدم انتظام الحيض أو ألم الحيض
- عسر الهضم أو صعوبته
- عدم الانتباه أو الصعوبة في الحفظ.

في جميع الأحوال، يجدر بك استشارة الطبيب إذا كنت تتبع علاجاً طبّياً.

الخلطات المفيدة

يمكن تناول المخلَّدة بمفردها ولكن في أكثرية الأحيان تزداد تأثيراتها قوّة عند خلطها مع نباتات أخرى. يمكنك مثلاً تجربة علاج بالمخلَّدة مع الغريفونيا (أو 5htp)، الغوارانا، الفيتامين C...

أين، متى، كيف؟

ليس من المستحسن بالضرورة استعمال المخلَّدة الموجودة في حديقتك، فأزهارك الحمراء الجميلة ليست بالضرورة مخلَّدة مخزنية. بالمقابل، ستجد ـ خصوصاً في محالّ المنتجات الصحيّة وبالمراسلة ـ مخلَّدة على شكل مكمِّلات غذائية. وتختلف الأسعار وفق الماركات وطرق المعالجة. اتّبع النصائح المذكورة على الورقة المرفَقة بالمنتَج. مبدئيّاً، لا يوجد أي تأثير جانبي غير مرغوب به.

شيء من علم النبات

في فصيلة القُطيفيّات، نجد عشرات الأصناف من المخلَّدة هي بشكل عام نباتات عشبية بعلو حوالى 30 سنتم، ذات سوق منتصبة تنتهي بأزهار مستديرة ذات ألوان صارخة، كالبرتقالي والأحمر والبنفسجي. إن هذه الأصناف شائعة جدّاً في البلدان الحارّة والرطبة (إفريقيا، أوقيانيا، بولينيزيا الفرنسية، أميركا الجنوبية). ويتميّز بعضها عن بعض بألوانها ورقّة بتلاتها وحجم ساقها. ويحبّ الحدائقيّون بشكل خاص المخلَّدة الكروية لأن أزهارها الحمراء أو الليلكية (وأحياناً البيضاء) تزيّن الأجمات بشكل جميل وملفت.

المُرّان

Fraxinus excelsior/Fraxinus ornus(lat.)

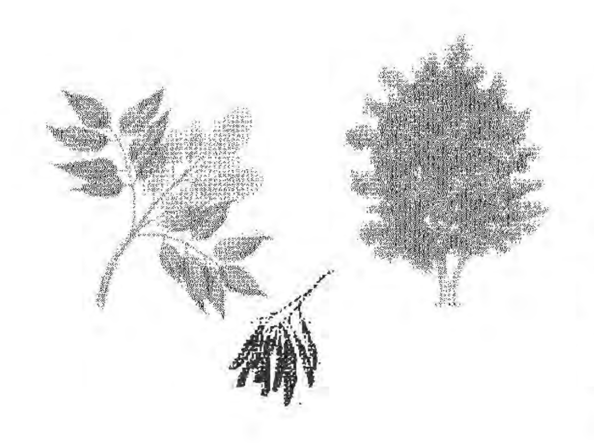
شجرة لسان العصافير، الدردار، شجر البق

Common ash/Manna ash(Eng.)

Frêne(fr.)

شجرة العمر المديد

لدينا شهادات عديدة من أطباء عاشوا في مطلع القرن العشرين تفيد بطول عمر أشخاص كانوا يشربون نقيع المُرّان. ويذكرون رجلاً عاش حتّى عمر 107 سنوات كان ينصح مَن حوله بحذو حذوه: شراب ساخن من أوراق المُرّان كل صباح.



المرّان شجرة سحرية، شجرة الصحّة، ونجد منها أنواعاً عديدة جداً تنمو في بيئات مختلفة. فالمرّان الشائع أو المران العالي **Fraxinus excelsior** والمرّان الزهري **Fraxinus ornus** ليس لديهما المنبَت نفسه أو البيئة الطبيعية نفسها حتّى وإن كانت خصائصهما هي نفسها تقريباً.

المرّان العالي

من اللافت للنظر أن يكون اسم المرّان الشائع أو العالي **excelsior** باللاتينية! ويعود ذلك دون ريب إلى علوّه الكبير إذ يمكنه أن يبلغ 40 متراً في العلو. لحاء المرّان (قشرته الخارجية) داكن اللون ومشقّق وتكون براعمه سوداء اللون في الربيع. أمّا أزهاره فهي عديمة الكأس والتُويج وبلون جزريّ داكن. وتظهر الأزهار، في عناقيد، قبل الأوراق، بدءاً من شهر أيّار (مايو). ولكن هنا أيضاً نجد عدّة أصناف من المرّان العالي وفقاً لمنبتها: فينبت «البوميليا» في الدُّبال **humus** وخشبه أطرى من «الميليا» الذي ينمو في الأرض الكثيرة الحصى. يُستخدَم المران في صنع هيكل البناء وفي النجارة وخصوصاً لصنع مقبض

الأدوات نظراً لتراصّ نسيج خشبه. ولفترة طويلة، جعلت مرونة المرّان وصلابته من هذا الخشب المادة المثالية لصنع خشبتَي التزلّج.

المرّان الزهري

المرّان الزهري أصغر حجماً من نسيبه المرّان العالي وهو نادراً ما يتخطّى 10 أمتار. وبدءاً من شهر أيّار (مايو)، تكتسي هذه الشجرة بأزهار بيضاء جميلة وفوّاحة. ينبت المرّان في الطبيعة، كما أنه يُزرع في العديد من المناطق المتوسّطية، لا سيّما في صقلّية.

في المرّان، كل شيء مفيد!

يحتوي المرّان العالي والمرّان الزهري على نفس العناصر الكيميائية ولا سيّما الفراكسين، الروتوزيد (مضاد للالتهاب)، مانيتول، بوليفينول، لعاب، صمغ، حمض تنّيك، سكّريات، زيوت عطرية، معادن (نحاس، حديد، بوتاسيوم. . .) وفيتامينات (C وB). لطالما استُعمل المرّان كبديل عن الكينا، وهو مهضِّم، طارد للحمّى، مدرّ للبول، مضاد للنقرس، مضاد للروماتزم، مسكّن للألم ومنقٍّ للدم.

ضدّ الروماتزم، الجذور الحرّة... والسلوليت

عندما نبدأ بالتقدّم في السنّ، يزيد وزننا، نعاني من الروماتزم وتصبح الأمعاء كسولة. بفضل تركيبه، يكافح المرّان هذه المشاكل بفعالية. وكانت القديسة هيلدِغارد، وهي معالِجة شهيرة عاشت في القرون الوسطى، تنصح بمشروب المرّان السّاخن للتخلّص من الروماتزم. والمنّ (السائل الذي يُستخرج من ساق المرّان الزهري)، مليّن لطيف للأمعاء يُستعمل للإمساك عند الأطفال. وتحتوي الأوراق على المنيتول، لذا فإن تأثيرها مماثل للمَنّ. المرّان مدرّ ممتاز للبول ومنقٍّ فعّال للدم، ويتأتى بنتائج جيّدة ضدّ حالات الالتهابات البولية والوذمات. وينصح به بعض المتخصّصين في إطار الريجيم المنحّف للتخلّص من السلّوليت. ويُنصح أيضاً بتناول شراب المرّان الساخن لخفض الكولستيرول وتصلّب الشرايين. أخيراً وليس آخراً، أظهرت اكتشافات حديثة أن المنيتول يلتقط الجذور الحرّة وأن البوليفينول مضاد للأكسدة. وتسهم هذه المواد في تجديد الخلايا وحماية أنسجة المفاصل.

اللحاء، البذور والجذور

كان لحاء المرّان العالي يُستعمل كثيراً في بداية القرن العشرين كبديل عن الكينا! وكان دواء شديد الفعالية للقضاء على الحمّى أو لتنشيط الجسم وزيادة طاقته، وكان يُستعمل على شكل مغلي: حفنة في لتر من الماء، يُغلى 5 إلى 10 دقائق؛ 3 فناجين في اليوم. وتُستعمل الجذور للحالات نفسها (روماتزم، تعب، حمّى) ولكن أيضاً كمطهّر للأمعاء. للبذور نفس الخاصيات وتُستعمل بنفس الطريقة: مغلي 3 فناجين في اليوم.

النسغ

يُعرف نسغ المرّان بالمَنّ ويتم الحصول عليه عن طريق شق اللحاء. ويُمزج النسغ بالحليب ثمّ يصفّى لإزالة أي شوائب. للأطفال الرضّع، ينبغي ألاّ تتجاوز الجرعة 5غ في اليوم. وللأولاد، تبلغ الجرعة 10 إلى 30غ وفقاً للعمر والوزن. أمّا للكبار فتتراوح بين 40 و60غ.

ونجد المنّ في بعض محال المنتجات الطبيعية.

الأوراق

ليس من السهل دائماً الحصول على لحاء المرّان أو جذوره أو على المنّ، ولكن لن تجد أي صعوبة في الحصول على أوراق المرّان الجافة (أو في كبسولات). ليس شراب المرّان الساخن (حفنة للتر من الماء؛ 2 إلى 3 فناجين في اليوم) معروفاً بطعمه اللذيذ. ولتحسين الطعم يمكن خلط المرّان مع نبات آخر، إمّا يعزّز تأثيره (أوراق الكشمش الأسود، الزيزفون، التفّاح...) أو يعالج مشكلة أخرى (الزيتون لارتفاع ضغط الدم، الأرضي شوكي (الخرشوف) أو شوك الجمل للكبد، إلخ...).

ويمكننا أيضاً إضافة عصير الحامض أو تحليته بالعسل.

في الاستعمال الخارجي

تُدلَّك أماكن الوجع القديم بمغلي مركَّز من الأوراق أو اللحاء. ويُضاف إليه عصير ليمونة حامضة. ويمكننا أيضاً مزج هذا المغلي مع الصلصال

لوضع لبخة على المفاصل المؤلمة. وهذه الوصفة الأخيرة فعّالة أيضاً ضدّ الصداع والألم العصبي في الوجه.

في الطب التجانسي

يصف أحياناً الأطباء التجانسيون المرّان الأميركي للروماتزم وفي الكثير من الأحيان لمعالجة مشاكل الرحم (أورام ليفية، «هبوط الأعضاء»...). أمّا المرّان إيلنطس Ailanthus أو المرّان النتن، الصيني المنشأ، فيُستعمل منذ خمسين سنة تقريباً في الطب التجانسي لمكافحة طفيلية كثيرة الوَحيدات المُعدية infectious mononucleosis.

أساطير وخرافات

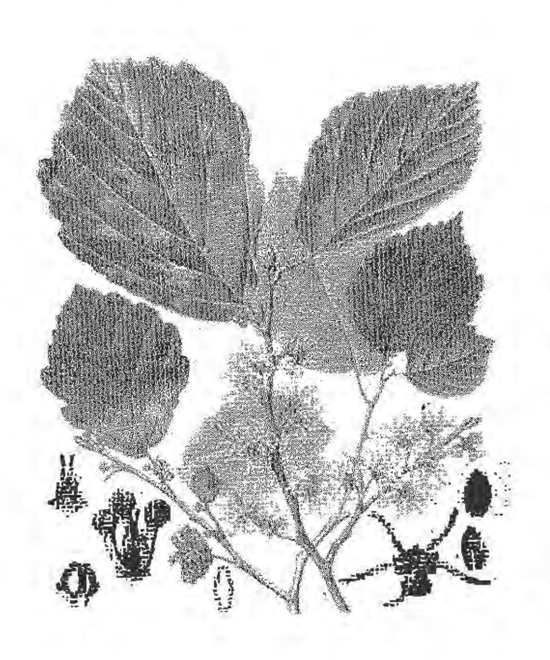
في اسكندينافيا، كان القدامى يعتقدون أن شجرة مرّان تحمل العالم. ولكن، في جميع البلدان الأخرى، يُعتبر المرّان الشائع، المتواجد في شمال أوروبا، كالأخ الصغير للبلّوط، أخ صغير شَرِس وحتى سلبي وكثيراً ما تكون رمزيّته مخيفة. وبالطبع، كما هي الحال في جميع الطقوس السحرية، هناك استثناءات: كان يُعتقد أنك إذا نحتَّ صليباً صغيراً في خشب المرّان الشائع وعلّقته في رقبتك، فلن تغرق أبداً. وبالرغم من وجود هذا الطلسم حول عنقك، لا أنصحك أبداً بالسباحة في المياه العميقة إن كنت لا تجيد السباحة! أمّا المرّان الزهري فمفيد ويُستعمل هذا النوع في العلاجات التقليدية وخصوصاً نسغه، أي المَنّ، الذي يتمّ الحصول عليه بشقّ اللحاء (القشرة الخارجية). إن المنّ المنساب في قطرات من اللحاء والذي يجمع بين أيّار وتمّوز، خلال فترات الحرّ والجفاف، يُعرف بدموع المنّ وكان يُستخدم في ما مضى في طقوس الشفاء. وفي الخريف، أثناء فترة الأمطار، يُجمع أيضاً المنّ، ولكن يُسمّى «المنّ الخارج». وفي كلا الحالتين، يُحرق الراتينج لإحداث دخان أو يتم إدخاله في تركيب المراهم. «وصفة قديمة بسيطة لاجتذاب مَن اخترتها (اخترته) قلبك: يُضاف إلى دموع المنّ بضع قطرات من خلاصة المسك، رشّة من الزعفران وملعقة زيت زيتون. يُهرس المزيج، يُنعّم ويُمزج حتى الحصول على معجون رخو وزيتي القوام يُدهن على الكليتين، الوركين والجزء الداخلي من الفخذين». ويذكر الكتاب الذي أخذت منه هذه الفكرة الغريبة أن المزيج يكون أكثر فعالية يوم الثلاثاء (وهذا أغرب أيضاً!) لكنّه لا يذكر ما إذا كان القمر يجب أن يكون هلالاً، طالعاً أم بدراً!

المُشْتَرِكة

هاماماليس

Hamamelis virginiana*(lat.)*
Hamamelis, Witch-hazel*(Eng.)*
Hamamélis*(fr.)*

نبات الشرايين



في قلب الشتاء، تكتسي المشتركة بأزهار صفراء ذهبية غريبة. وفي لغة الأزهار تعني هذه الزهرة الغامضة «إنك تسحرني». وقد سُمّيت لفترة طويلة «شجرة بندق الساحرات» ولا يزال الإنكليز يطلقون عليها هذا الاسم (witch-hazel). تبدو المشتركة متألّقة في الشتاء وترتدي في الخريف ألواناً مدهشة، حيث يختلط الأصفر والبرتقالي والأحمر الزاهي والأحمر النحاسي. لكنّ أهمية المشتركة تكمن في كونها نباتاً طبياً ممتازاً.

يعود موطن المشتركة الأصلي إلى أميركا الشمالية حيث تنمو في الدغل وعند أطراف الغابة، في تربة تميل إلى الحمضية. ويمكن أن يصل علوّها إلى 5 أمتار. تتفتّح أزهارها الصفراء الزاهية بدءاً من الخريف وتتابع حتّى شهر شباط (فبراير). وفي الكثير من الأحيان يمكننا مشاهدة الإزهار وتلوّن الأوراق بألوان الخريف في الوقت عينه وعلى النبتة نفسها. وهذا النوع من المشتركة هو النوع «الطبّي» الذي نحضّر منه الشراب الساخن.

شيء من علم النبات

يُشتق الاسم اللاتيني Hamamelis من الكلمة اليونانية hama وتعني «مع» ومن الكلمة melon وتعني «ثمار»، مما يشير إلى أن النبتة يمكنها أن تحمل

في الوقت عينه أزهاراً وثماراً. والأزهار، التي تظهر على الأغصان التي يبلغ عمرها سنتين أو التي أفرخت في السنة السابقة، هي أزهار خنثوية (تحتوي أعضاء تذكير وأعضاء تأنيث) تنتظم في تجمّعات من زهرتين أو ثلاث. والبتلات الأربع التي تؤلّف الزهرة ضيّقة جدّاً ومغضّنة، ممّا يعطيها شكلاً يذكّر بالعنكبوت. ومن هنا جاءت التسمية الشاعرية التي أعطيت للمشتركة: الشجرة «ذات العناكب الذهبية». أمّا الأوراق فمتعاقبة، مدوّرة الطرف، محزّزة، مسنّنة وشبيهة بأوراق البندق.

في الحديقة

المشتركة جنبة بطيئة النمو، ما يجعلها مناسبة جدّاً في الحدائق الصغيرة، حتّى وإن كانت تميل إلى شيء من الانفلاش مع تقدّمها في العمر، نظراً لتمدّد أغصانها وانفتاحها. تحبّ المشتركة درجات الحرارة المنخفضة (حوالى ـ 20): ينبغي بالتالي تجنّب زراعتها في منطقة المتوسّط. أزهار المشتركة شديدة الاحتمال، حيث إنها تقاوم الجليد الذي يغطّيها كليّاً. وتتمتّع المشتركة عموماً بمقاومة للأمراض وهجمات الحشرات. وتفضّل تربة حمضية، لا تجفّ كثيراً خلال الصيف. يُنصح بوضعها في مكان بعيد عن أشعّة الشمس المباشرة (ظلّ جزئي) في جو رطب وبمنأى عن الحرّ الشديد في الصيف. تتحمّل الأنواع الآسيوية الجفاف أكثر من الأنواع القادمة من أميركا الشمالية. ومن المهمّ أن تنعم النبتة في الشتاء بكثير من الضوء، لكي تزهر بوفرة. ولا يُنصح بزرعها قرب أشجار صنوبر كبيرة.

المكوّنات الأساسية

بزور المشتركة زيتيّة وصالحة للأكل. وتتمتّع الأوراق واللحاء (القشرة الخارجية) بخاصيات قابضة للأنسجة يعرفها هنود ولاية فرجينيا الأميركية منذ قرون. وتدخل في تركيب العديد من أنواع الغسول (اللوسيون) المستعملة لعلاج الجروح الصغيرة والرضوض. كان اللحاء المنقوع على البارد في الويسكي يشكّل دواءً شعبياً يُستعمل لتسكين الجروح التي كان يسبّبها المستوطنون الأميركيون. وعلى أثر الأبحاث التي أجراها الطبيب الفرنسي جورج دوجاردين ـ بومتز (1833 ـ 1895)، لُقّبت المشتركة «بديجيتالين الأوردة»، نظراً لاحتوائها على حمض تنّيك قابض ومضيّق للأوعية الدموية:

الهاماميليتائين. ومن المكوِّنات الأخرى المعروفة أحماض تنّيك، بوتاس، حديد، غلوكوزيدات فلافونية، زيت عطري. تُستعمل اليوم المشتركة لمعالجة الأمراض الوريدية (دوالي، بواسير، احتقان وريدي، آثار التهاب الأوردة. . .) إضافة إلى حالات النزف. وفي فترة الإياس والفترة السابقة لها مباشرة، تأتي المشتركة بنتائج مفيدة.

كيف نتعالج بالمشتركة؟

وحدها الورقة ترد في دستور الأدوية الفرنسي، لذا فلن نستعمل اللحاء أو الجذر أو الزهرة. تُجفَّف الأوراق الصغيرة اليانعة في الظلّ أو يتم شراؤها من الصيدلية، محلّ بيع الأعشاب أو محلّ المنتجات الصحيّة.

- المغلي: ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة لكل فنجان ماء؛ يُترك ليغلي 3 دقائق؛ فنجانان في اليوم.
- الخلاصات السائلة، كبسولات: تُتَّبع تعليمات المصنِّع.
- المرهم: تقدّم ماركات عديدة مراهم تُدهن على الساقين (دوالي)، الوجه (العُدّ الوردي rosacea) أو حول العينين.
- غسول للعين: يمكن وضع نقيع خفيف من المشتركة على العينين المتعبتين.

مَلِكة المُروج

إكليل بوقيصي

Spiraea ulmaria(lat.)

Meadowsweet, Queen of the meadows(Eng.)

Reine des prés(fr.)

مضاد ألم طبيعي

يسمح هذا النبات بمحاربة الآلام والحمّى حتّى أن العلماء استعملوا اسمه الآخر «إسبيريّة» لتسمية الجزيء «أسبيرين».



تحبّ ملكة المروج الأماكن الرطبة وهي نبات عشبي أنيق تُعرف خواصه المنقية للدم تقليدياً بأنها تنشّط عملية الإفراغ الطبيعية وتخفف من المتاعب المفصلية.

نبات مستنقعات

تُعرف أيضاً ملكة المروج بالإكليل البوقيصي وهي نبات معمّر يمكن أن يصل علوّه إلى متر ونصف المتر، تنتمي ملكة المروج إلى الفصيلة الوردية ويعود موطنها الأصلي إلى شمال أوروبا، كما أنّها تفضّل الأرض الرطبة. وكثيراً ما نجدها على حافة الخنادق والحفائر، على ضفاف الجداول أو في المستنقعات. ويمكننا التعرّف إليها من ساقها الضاربة إلى الحمرة، الصلبة، المستقيمة والمضلّعة، ومن أوراقها الكبيرة الخضراء ومن عناقيد أزهارها الصغيرة البيضاء ذات الرائحة العطرية اللطيفة والنافذة. وتشكّل هذه الرؤوس المزهرة الجزء الطبّي من النبات الذي يُستعمل تقليدياً. ينبغي قطف الأزهار في وسط فترة الإزهار، في تمّوز (يوليو) وآب (أغسطس)، وتركها تجفّ ببطء. ويبدو أن النبتة الطازجة أقل فعالية.

منافع مُعترَف بها تقليدياً

في نهاية القرون الوسطى، كانت ملكة المروج تُستعمل كطارد للحمّى ومضاد للروماتزم. وفي القرن التاسع عشر وصف كاهن تريميّي، في فرنسا، ملكة المروج للمعالجين على النحو التالي: «هي مدرّة للبول، مدرّة للعرق، شافية للجروح، مجفِّفة، منعشة، فعّالة في حالات الاستسقاء، مفيدة للنساء في مرحلة الإياس ومفيدة أيضاً لآلام المعدة والنقرس». وقد قرّر العديد من أطبّاء تلك الفترة، استعمال ملكة المروج لمعالجة مشاكل المفاصل. وفي تلك الحقبة التي كان العلم يتقدّم فيها بسرعة كبيرة، فصّلت إحدى الدراسات المكوّنات الرئيسية لهذا النبات: أملاح معدنية (حديد، كبريت، كلسيوم، إلخ)، فلافون وحمض الساليسيليك. وفي العام 1923، عزل بريدل في النبتة الجافة حمض الساليسيليك الصافي، وهي مادة تُنسب إليها عامةً خاصيات ملكة المروج الرئيسية.

للتخلّص من السموم

يكثر المؤلّفون العلميون الذين يثنون على مزايا ملكة المروج. . . وينصحون باستعمالها ضدّ مشاكل المفاصل. وتُوصف أيضاً ملكة المروج للأشخاص الذين يرغبون بإنقاص وزنهم أو الذين يشعرون بالانتفاخ لأنها تتمتّع بخواص مدرّة للبول مثيرة للاهتمام. فهي تزيل عنك «الصدأ» وتساعدك على إفراغ الفضلات بشكل طبيعي: إنها نبات الربيع المثالي!

مانع استعمال وحيد

لتوخّي الحذر، ينبغي عدم الإفراط في تناول ملكة المروج إذا كنت معرّضاً لأمراض قلبية شريانية.

ملكة المروج، طريقة الاستعمال

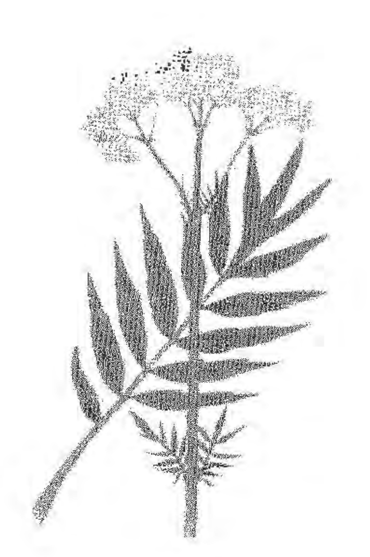
- الشراب الساخن: 50غ من الرؤوس المزهرة للتر من الماء. يُترك لينتقع 12 ساعة في وعاء مغطّى، بمنأى عن الضوء. يُشرب منه 4 إلى 5 فناجين في اليوم.
- الكبسولات: وفقاً لتعليمات المصنِّع.

النّاردين

النّاردين المخزني، الشُّنْبُل، الفاليريانا

Valeriana officinalis(lat.)
Valerian, Garden heliotrope, Cherry pie(Eng.)
Valeriane(fr.)

نبات النوم



يُشتقّ اسمه الأجنبي من الكلمة اللاتينية Valere وتعني «التمتّع بصحّة جيّدة». وهو اسم يستحقّه هذا النبات لأن جذره يُستعمل بنجاح ضدّ صعوبات النوم. ومن ينام جيّداً يتمتّع بصحّة جيّدة!

منذ أقدم العصور، كان الإغريق والعرب والصينيون يحضّرون الناردين لمعالجة السعال، الربو، النقرس واحتباس الماء. أمّا هنود المكسيك وكاليفورنيا فكانوا يتناولون منه قبل رحلات الصيد أو الحملات لتجنّب التعب. ولكن في العام 1592 أعطاه المدعو فابيو كورونا بُعداً مختلفاً جدّاً! وذلك لأنّ الناردين خلّصه من الصرع. وبدءاً من ذلك اليوم، أصبح الناردين يوصف كمضاد للتشنّج. في مطلع القرن الماضي، كان الأطبّاء ينصحون به للتغلّب على العُصاب النفسي، الحزن، أوجاع المعدة، الحازوقة. . . واليوم، بعد خضوعه للدراسة العلمية وتحليله وتجربته، يكثر استعمال جذر الناردين ضد صعوبات النوم.

جذور ثمينة

الناردين عشبة عالية، أنيقة، ذات أزهار بيضاء أو وردية جميلة، تحبّ مجاري المياه والأحراج. ويشكّل الناردين جذوراً طويلة، ثمينة لخاصيّاتها المعروفة تقليديّاً. لتحضير الأدوية المهدّئة، يُزرع الناردين في الحقول، ثمّ، في السنة الثانية، تُقتلع الجذور وتنظّف ثم تجفّف. وعندما تجفّ الجذور

تكتسب رائحة مميِّزة جدّاً (وكريهة بعض الشيء) تحبّها الهررة جدّاً، وتغتني بالعناصر الفاعلة التي صنعت شهرتها.

الخاصيات المعروفة تقليديّاً

يُنصح باستعمال الناردين لكل الأشخاص الذين يتوجّسون قدوم الليل. . . لأنه يهدّئهم ويسمح لهم بالاستسلام بسرعة لنوم مريح. فالناردين يُستعمل إذن لصعوبات النوم بشكل خاص حيث إنه يُعتبر كأحد أفضل المهدِّئات الطبيعية. ولكن يمكننا أيضاً الاستفادة منه في حالات العصبية وألم المعدة، وكمعدِّل للشهية.

الدراسات والإثباتات على الفعالية

إن استعمال الناردين بنجاح طوال قرون وشهرته كافيين طبعاً لتأكيد فعاليته. إلاّ أن التحاليل الدقيقة والاختبارات في الوسط الطبّي التي أجريت في السنوات الأخيرة جاءت تؤكّد خاصياته. وقد اكتشف العلماء في تركيبه مواد مهدِّئة ومضادة للتشنّج تفسّر خواصه. كما سمحت دراسات أجريت في فرنسا وألمانيا على أشخاص يعانون من سوء النوم ومن العُصاب بتأكيد منافع هذا النبات المهدّىء مرّة تلو مرّة.

المغلي والنقيع

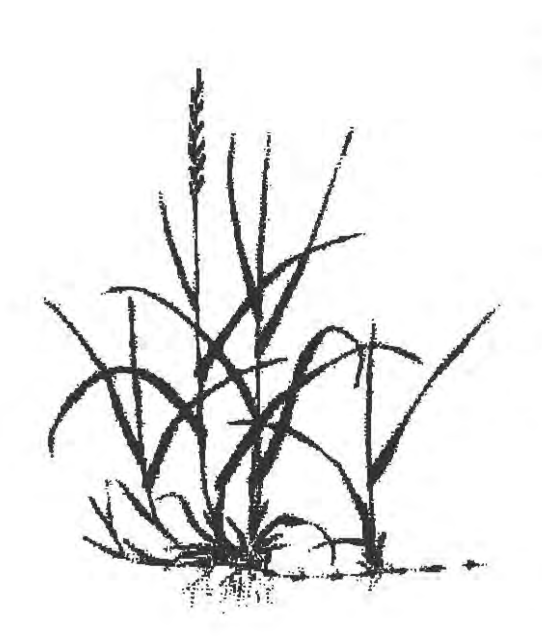
في سبيل استعمال الجذر، يجب انتظار الخريف قبل اقتلاعه وغسله وتقطيعه وتجفيفه. من ثمّ يُحضَّر المغلي عن طريق غلي ملعقة صغيرة من الجذر في 200 مللتر ماء لمدّة 20 دقيقة. عند استعمال الأوراق، يكفي تحضير نقيع: بنفس المقادير، عشر دقائق في الماء الساخن بعد إطفاء النار. يُنصح عامة بتناول 2 إلى 3 فناجين في اليوم منها فنجان قبل النوم.

النّجيل

العِكْرِش، الرزين، النجم

Triticum repens(lat.)
Couch grass, Quitch(Eng.)
Chiendent(fr.)

للطرح والإفراغ



هذا النبات ينمو مثل النجيل! إنه كالنّجيل! عبارتان تصفان جيّداً هذه العشبة «السيّئة» المقاومة والشديدة التكاثر... ولكن هل من الأكيد أنها عشبة «سيئة» أو «ضارّة»؟ بالنسبة للبستاني، أجل، بكل تأكيد. ولكن ليس بالنسبة إلى الشخص الذي يعاني من البروستات أو من حالات العدوى البولية المتكرّرة.

ربما تعرف شعار ماركة ماء معدنية شهيرة «اشرب! بوّل!». ويناسب هذا الشعار تماماً شراب النجيل الساخن.

النبات الذي يكرهه المزارعون

ينتمي النجيل المخزني Agrophytum repens، الذي يُعرف أيضاً بالعِكْرِش أو القمح المدّاد، إلى فصيلة النجيليّات مثل القمح أو الجاودار. وهي عشبة تنمو في باقات تتكوّن من سوق مستقيمة صلبة تنتهي بسنابل وتحيط بها أوراق مسطّحة. والجذور هي جذامير rhizomes تحمل جذوراً صغيرة تنغرز عميقاً في الأرض. ويتكاثر النجيل بواسطة البزور والجذور والأرآد (أغصان تزحف على الأرض فتنبت لها جذور). وينمو بقوّة أينما وُجد: تربة فقيرة، غنية، جافّة، رطبة... ويعتبره المزارعون آفة حقيقية ولا يتردّدون في استعمال مبيدات الأعشاب للتخلّص منه.

نبات طبّي مثير للاهتمام

لم يهتم الأطبّاء بالنجيل إلاّ في القرن السابع عشر، مستوحين في ذلك من استعماله الشعبي. وبدءاً من العام 1927 تتالت الدراسات على هذا النبات. ويعتبره الدكتور و. بون منقيّاً للدم ويوصي به لأمراض الكبد والنقرس و«احتقان الغدد». وقد عزلت التحاليل الكيميائية في الجذمور 12 إلى 15% من الفروكتوزان وهي مادّة مشتقّة من الإينولين تُطرح بشكل جيّد عبر الكلى: فهو بالتالي مدرّ ممتاز للبول يحثّ على صنع البول وإفراغه، ويعجّل في التخلّص من السموم. ويتمتّع جذمور النجيل بخاصيات أخرى: هو منقٍّ للدم، مدرّ للصفراء (يؤثّر على الكبد والمرارة)، طارد للحمّى، طارد للديدان، مطهّر ومضاد للالتهاب.

غسيل باطني فعّال

يُنصح باستعمال النجيل في بعض الأمراض التنفّسية والهضمية وكذلك في مرحلة انقطاع الطمث (الإياس). إلاّ أنّ هذه الاستعمالات تبقى ثانوية فالدّاعي الأساسي لاستعمال النجيل هو تنظيف الأعضاء التي ترشّح (تصفّي) وتحوّل: الكبد، الغدد والكلى بشكل رئيسي. للنجيل تأثير شديد الفعالية في التخلّص من السموم كما يُنصح به ضدّ التهابات المفاصل. وبالتالي يُنصح بالنجيل في حالات:

- العدوى البولية
- المغص الكلوي
- الحصى
- ورم البروستات
- اختلال عمل الكبد، اليرقان
- الروماتزم
- الوذمات (استسقاء موضعي edema)
- احتباس الماء
- النقرس
- الأكزيما ومشاكل الجلد
- التهاب الغدد اللمفاوية

- سوء عمل الجهاز اللمفاوي
- السلّوليت
- الإمساك
- زيادة الوزن.

شيء من الخرافات والأساطير

يُعتبر النجيل نباتاً مذكّراً، إن لم نقل ذكراً، وذلك دون شك بسبب سنبلته المتطاولة نحو السماء. وهو يرمز إلى الرغبة الجنسية (للأسباب نفسها!) وإلى التعلّق والإخلاص (لا شك بسبب جذوره). مهما يكن من أمر، كان الاعتقاد سائداً في الماضي أنه عندما ترغب امرأة وحيدة في إيجاد حبيب، فعليها أن تضع القليل من النجيل تحت فراشها لجذب الذكور. ويستخدم العرّافون طاردو الأرواح الشرّيرة نقيع النجيل بالطريقة نفسها التي يُستخدم بها الملح الخشن: يُنثر على الأماكن الملوّثة بالقوى السلبية. ويُقال أيضاً، في الأرياف، إن إضافة مغلي جذور النجيل إلى ماء الحمّام تزيل السوداوية والاكتئاب.

كيف؟ كم؟

يمكننا استعمال إمّا البزور أو الجذامير، واستعمال الجذامير أسهل وأكثر شيوعاً. يمكن استهلاك الجذمور طازجاً أو جافّاً. ولكن انتبه عند جمعه: احرص على اختيار منطقة بمنأى عن المواد المستخدمة لمعالجة النبات. فبالقرب من حقل قمح، يتعرّض النجيل إلى مبيدات الأعشاب الضارة. أمّا النجيل الذي ينمو في حديقتك فمناسب جدّاً إذا كنت لا تستخدم فيه أي مواد كيميائية.

في هذه الحال، تُغسل الجذور جيّداً بالماء الجاري لإزالة التراب. ويؤخذ العلاج المنقّي للدم لمدّة 20 يوماً على الأقل. وينصح بول فيريس في كتابه «دليل القمر» بالبدء في فترة تناقص القمر، بعد البدر مباشرة.

◄ وصفة للشجعان: عصير الجذمور. تُسحق جذامير طازجة ويؤخذ عصيرها. ملعقة طعام واحدة في كوب ماء، 3 إلى 4 مرّات في اليوم. صعب على البلع!

- الوصفة الأساسية: مغلي الجذمور المزدوج: يُغلى 30غ من الجذمور في لتر من الماء لمدّة دقيقة واحدة. يُرمى هذا الماء الشديد المرارة، ثمّ يُهرس الجذمور ويوضع في 1,2 لتر من الماء لغليه من جديد حتى يتبخّر ربع السائل. يُترك لينتقع مع إضافة 10غ من السوس (إلاّ إذا كان الشخص يعاني من ارتفاع ضغط الدم) أو عصير ليمونة حامضة. يُحلّى بالعسل. وكان الدكتور لوكلير ينصح أيضاً بشراب الفرامبواز أو الكشمش. لا حدود للكمية التي يمكن شربها.
- الكبسولات: 3 إلى 4 كبسولات في اليوم، وفقاً لتعليمات المصنِّع، تؤخذ مع كمية كبيرة من الماء.

الخلطات المفيدة

عند خلطه مع نباتات أخرى، يصبح النجيل أكثر فعالية.

- الشراب الساخن «المفيد لكل شيء»: شعير + نجيل + سوس. في ما مضى، كانت هذه الوصفة تقدَّم دائماً لجميع المرضى في المستشفيات. ويقول الدكتور فالنيه: «وصفة يجدر الاحتفاظ بها بعناية لاستعمالها عندما تدعو الحاجة. لا يسدّد الضمان الاجتماعي ثمنها ولكن كلّها منافع!»
- السلّوليت: يُضاف 20غ من أعناق الكرز عند ترك مغلي النجيل ليبرد. أو 10غ من أوراق المُرّان (الدردار) و10غ من أوراق الكشمش الأسود blackcurrant.
- الإمساك: تُعطى وصفة المغلي المضاف إليه السوس في معظم كتب المعالجة بالنباتات، كإحدى الوصفات الألطف تأثيراً والأكثر فعالية.
- التهاب المثانة والمشاكل البولية: يوصى بكافة الوصفات الواردة أعلاه لمعالجة حالات العدوى البولية. ويمكن أيضاً الاستغناء عن السوس واستبداله بـ20غ من أحد النباتات التالية: اللامِيون الأبيض، أوراق التوت البرّي (عنب الأحراج billbery)، أزهار الإجاص، زهرة الربيع، شوشة الذرة المجفَّفة، عنّبيّة، خلنج، عنب الدبّ.
- الأكزيما: يُضاف، عند غلي النجيل للمرّة الثانية، 20غ من جذر الصابونيّة saponaria.

- اليرقان ومشاكل الكبد: يُضاف، عند غلي النجيل للمرّة الثانية، 20غ من جذر الطرخشقون (الهندباء الجبلية).
- الحصى والمغص الكلوي: نفس وصفة مشاكل الكبد أو المشاكل البولية: طرخشقون، كشمش أسود (ريباس) blackcurrant، شوشة الذرة، إلخ.
- انقطاع الطمث (الإياس): تُنفَّذ الوصفة الأساسية (مغلي مضاعف) ويُضاف إليها 20غ من السوس، 20غ من القصعين (المريمية) و20غ من الزعرور.

سكّر النجيل

استُخدم النجيل المحمَّص في الحرب العالمية الأولى مكان البن. وفي الفترة نفسها تمّ صنع شراب النجيل، الذي كان يُستخدم لتحلية المشروبات. وقد جرت أيضاً محاولات صناعية لصناعة الكحول من هذا الشراب. وإذا ما رجعنا أكثر في الزمن وفي تاريخ أوروبا، إلى المجاعات الكبرى التي حدثت في القرن الثامن عشر، لوجدنا أن جذمور النجيل كان يُطهى ويؤكل كصنف من الخضر أو يُطحن للحصول على مسحوق يُخلط مع دقيق القمح لصنع الخبز.

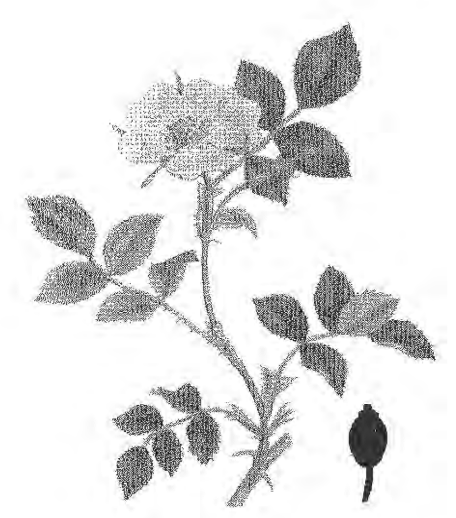
النِّسْرين الصَّدِىء

Rosa rubiginosa(lat.)
Sweetbriar, Rusty eglantine(Eng.)
Rose musquée(fr.)

أفضل زيت لبشرتك

إنّه صنف من النّسرين نسيب لنسرين الكلاب (ورد السيّاج). والفارق الكبير بينهما أن النسرين الصدىء ينبت في جبال الأندز وفي جنوب شيلي ويتمتّع بخاصيات مهمّة جدّاً لبشرتنا.

يعطي النسرين الصدىء الذي ينبت في شيلي زيتاً للعناية ببشرة الوجه فعّالاً جدّاً لتسكين الحروق الخفيفة، تخفيف أثر الندوب والوقاية من شيخوخة البشرة.



ذكريات المستوطنين

منذ بضعة قرون، وصلت سفن المستوطنين إلى أميركا الجنوبية. وفي أوروبا كان الورد معروفاً منذ أقدم العصور وشائع الاستعمال في العناية بالبشرة. لذا فقد كان من الطبيعي أن يحمل المستوطنون الورد معهم إلى القارة الجديدة. وقد تحوّلت أشجار الورد هذه التي غُرست منذ قرون إلى صنف برّي Rosa rubiginosa .

نسرين شيلي

على غرار نسرين الكلاب، يعطي النسرين الصدىء ثماراً بيضوية الشكل برتقالية اللون. وتحتوي هذه الثمار الغنية جدّاً بالفيتامين C بزوراً صغيرة يُستخرج منها زيت يستعمله سكّان جنوب شيلي وسكّان سلسلة جبال الأندز لتخفيف آثار الندوب بشكل خاص. تُجمع البزور من المناطق الجبلية البرّية (غير الملوّثة) في شيلي في فصل الخريف (أي بين شباط (فبراير) وأيّار (مايو))، عندما تكون الثمار قد نضجت تماماً.

زيت غني بالأحماض الدهنية الأساسية

يعلم الجميع اليوم أن المستحضرات التي تحتوي علي نسبة عالية من الأحماض الدهنية الأساسية تحتل مرتبة متقدّمة بين مستحضرات العناية بالبشرة الأكثر فعالية في ترطيب وتغذية البشرة، وأيضاً في الحدّ من ظهور التجاعيد. نعرف جيّداً زيت لسان الثور وزيت الأخدرية، ولكن يبدو أن زيت بزور النسرين الصدىء أصبح منافساً جدّياً لهما. وقد أظهرت دراسات أجريت في شيلي وألمانيا والولايات المتحدة أن زيت النسرين الصدىء يحتوي على 80% من الأحماض الدهنية الأساسية: أحماض اللينولييك واللينولينيك والأولييك. وتلعب هذه الأحماض دوراً مهمّاً جدّاً في العملية الفيزيولوجية والبيوكيميائية لتجدّد الخلايا.

عندما يُساء معاملة البشرة

في بعض مراحل الحياة، تواجه البشرة عمليات شد وارتخاء. فخلال الحمل مثلاً يمكن أن تظهر تشقّقات على الثديين والبطن وحتّى على الفخذين. يشكّل زيت النسرين الصدىء، بفضل تنشيطه لتجدّد الخلايا، وقاية جيّدة من هذه التشقّقات (لأنه ما إن تظهر هذه الشوائب يصبح من الصعب التخلّص منها). في حالات الريجيم المنحِّف، يحدث، بخلاف المثل السابق، أن يرتخي الجلد. هنا أيضاً، يستطيع زيت النسرين الصدىء أن يساعد على إعادة المرونة للجلد.

كيف نستعمله وأين نجده؟

يُسوَّق زيت النسرين الصدىء في محالّ المنتجات الطبيعية وفي بعض الصيدليّات. يُخلط مع زيوت نباتية أخرى (عنّاب، لوز حلو. . .) ويوضع مساءً على الوجه مع التدليك بلطف، فيحلّ مكان كريم الليل، وعلى الجسم في حالات البشرة الجافّة. ونجد أيضاً هذا الزيت في أشكال أخرى: حليب بالنسرين الصدىء لترطيب البشرة (يُدهَن به الجسم بعد الدشّ أو الحمّام لتجنّب جفاف البشرة)، كريم بالنسرين الصدىء (أقلّ «دهناً» من الزيت ويمكن وضعه على الوجه صباحاً كأساس لمساحيق التجميل وهو مفيد جداً للبشرة الدهنية).

الهِنْدِباء البرّية
الشيكوريـــة

Cichorium intybus(lat.)
Chicory, Succory(Eng.)
Chicorée(fr.)

لهضم أفضل



تشتهر الهندباء البرّية بخاصيّاتها المفيدة للهضم ولضبط سكّر الدم ولتحسين امتصاص السكّريات.

على مرّ العصور (وحتّى خلال الألفيات الأخيرة لأن الهندباء البرية تؤكل منذ عصر الفراعنة!) فصّل الأطباء والمعالجون التقليديون خاصيات الهندباء العديدة. في العصور القديمة، كان ديوسقوريدس ينصح بها لتقوية المعدة وكان جالينوس يعتبرها كإحدى أفضل صديقات الكبد. أمّا سحرة الأزمنة الغابرة فكانوا يعتقدون أن دهن الجسم بعصير الهندباء البرية يسمح للشخص بالنجاح في كل ما يفعله.

مهضِّم ممتاز

لطالما اعترف الكتّاب المتخصصون للهندباء البرّية بخصائصها النافعة للهضم والكبد المرهق. في فترات الأعياد التي يكثر فيها الأكل، فكّر في وضع الهندباء بانتظام على لائحة الطعام. فستسمح لك الهندباء البرّية، سواء تناولتها للوقاية أو للعلاج، بهضم الطعام الزائد بشكل أفضل. ويمكننا أيضاً نقع الأوراق في الماء الغالي وتناول هذا الشراب الساخن في نهاية وجبة الطعام لتسريع الهضم.

الجذر الغني بالإينولين، ضدّ السكّريات

الإينولين مادّة قادرة على كبح تحويل (تمثيل) السكّريات السريعة أثناء مرور المغذّيات من الأمعاء إلى الدم. وهكذا، نتجنّب أثناء استهلاك السكّريات السريعة ارتفاع الأنسولين إلى الذروة. بكلام آخر: عندما تأكل سكّريات سريعة (سكاكر، شوكولا، حلويات، كعك محلّى. . . .)، تصل هذه الأخيرة بسرعة كبيرة إلى الدم فترفع فجأة نسبة السكّر في الدم. كردّ على ذلك، يرسل الجسم كمية من الأنسولين، وهي مادّة قادرة على ضبط الكمية الزائدة من السكّر. يجد الأنسولين طريقة لتصريف السكريات بالمساهمة في تحويلها إلى دهون ويخزنها. باختصار، عندما نأكل الكثير من السكّريات السريعة، يزيد وزننا.

إن النسبة العالية من الإينولين الموجودة في الهندباء البرّية تجعل منها أيضاً حليفاً ممتازاً في حالات السكّري. عند تناولها على شكل مغلي تساعد الكبد على ضبط نسبة سكّر الدم وتهدّىء عطش مرضى السكّري مع تنظيم التفريغ البولي. وقد أظهرت بعض الدراسات أن استعمال الهندباء البرية يمكنه أن يخفّف السكّري بنسبة 20 إلى 40%.

أصناف عديدة

نتعرّف إلى الهندباء البرّية، التي تنبت تلقائيّاً، بفضل ساقها المستقيمة وأزهارها الزرقاء. وعندما تمضغ أوراقها تشعر على الفور بمرارتها! تنبت الهندباء البرّية في جميع الأماكن تقريباً، في الأراضي البور أو على جوانب الدروب. بمرور القرون، أعطى هذا النبات البرّي مجموعة كبيرة من الأصناف المزروعة، ذات خاصيات متشابهة وأطعمة مختلفة. ونميّز الأصناف المختلفة من شكل ولون أوراقها: هندباء كيوجا الحمراء (ذات الرؤوس المتراصّة)، «قالب السكّر» (أوراق ضاربة إلى البياض ومقرمشة)، التريفيز Trévise الصغيرة (شديدة الحمرة)، هندباء فيرونا (رؤوس صغيرة ذات قاعدة بيضاء)، هندباء مجعّدة، هندباء خسّية. . . وينتمي أيضاً الطرخشقون والأنديف إلى أصناف الهندباء. وقد ورث جميع «أولاد» الهندباء البرّية خاصياتها العلاجية ولكن بقدر أقل.

كيف نستعملها؟

أوّلاً، فكّر في تناول كمية كبيرة من الهندباء، في السلطة، بخلطها مع أوراق خضراء أخرى أقل مرارة إن كنت لا تحبّ كثيراً طعمها. وإذا كنت تريد تنظيف كليتيك وأمعائك وكبدك وجسمك كلّه، جرّب المغلي الذي ينصح الطب الشعبي باستعماله: يُغلى 100غ من الهندباء الطازجة (جذور وأوراق) في لتر من الماء ويُشرب منه فنجانان أو ثلاثة فناجين في اليوم. وإذا رغبت في محاربة السكّري والتأثير المضرّ للسكّر السريع، يُفضَّل استعمال الجذر بمفرده: يُغلى 20 إلى 30غ من الجذر الجاف غير المحمّص في لتر من الماء لمدّة 10 دقائق، ويُترك لينتقع 5 دقائق ثم يصفّى. يؤخذ منه فنجانان إلى ثلاثة فناجين في اليوم. ويمكن تحلية الشراب الساخن بالعسل، كعسل إكليل الجبل مثلاً، لتخفيف المرارة. ونجد أيضاً أقراصاً للمضغ تحتوي على الإينولين المستخرجة من الهندباء، وذلك للذين يحبّون الأدوية التقليدية ولكن مع البساطة في الاستعمال.

الهندباء المحمّصة

استُخدمت الهندباء المحمَّصة عند وصولها إلى فرنسا (في نهاية القرن الثامن عشر) للحلول مكان البن في حال فُقدت هذه المادة أو قلّ وجودها وتحتوي هي أيضاً على الإينولين (حوالى 5 مرّات أقل من الجذر غير المحمّص). تسهّل الهندباء المحمّصة الهضم وتكافح الإمساك بلطف.

في أزهار باخ

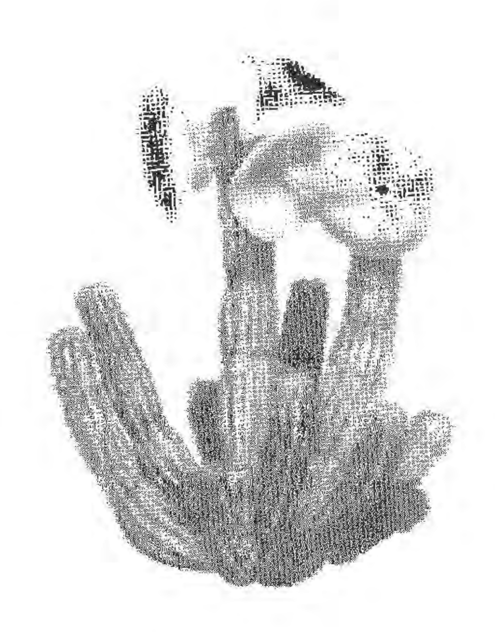
يناسب إكسير الهندباء الزهري الأمزجة الغيرية (التي تهتم بالغير). أنت تهتم كثيراً لأمر الآخرين ولحاجاتهم، ويجعلك ذلك كثير المراعاة تفرط في حماية والديك وأصدقائك وأولادك. وتحبّ أيضاً تحسين الأمور والعلاقات، ولا تتحمّل كثيراً ابتعاد الذين تحبّهم.

الهُودِيا

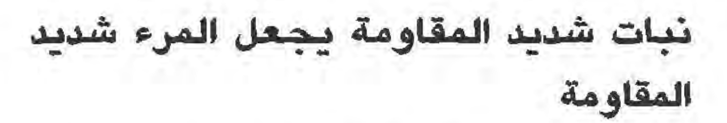
Hoodia gordonii$^{(lat.)}$
Hoodia$^{(Eng.)}$
Hoodia$^{(fr.)}$

صبّار يقطع الشهية

ينبت الهوديا في صحراء الكالاهاري وهو نوع من الصبّار.



قبل ان يشتهر الهوديا للمساعدة التي يمكنه تقديمها ضمن الريجيم المنحّف، كان نباتاً قيّماً بالنسبة لسكّان الكالاهاري (البوشمان) عند افتقارهم للطعام. . .



نبات شديد المقاومة يجعل المرء شديد المقاومة

إن أفراد قبائل «سان»، الذين يقطنون في القسم الجنوبي من جنوب إفريقيا، في صحراء كالاهاري، يمضغون الهوديا أثناء رحلات الصيد الطويلة لئلاّ يعانوا من الجوع أو من العطش. يعيش هذا الصبّار أحياناً أكثر من 40 عاماً ويقاوم الجفاف؛ ويستطيع العيش سنة كاملة من دون قطرة مطر واحدة.

اكتشاف بالصدفة

في سبعينيّات القرن العشرين، «اكتشف» العالم خصائص الهوديا القاطعة للشهية، التي كان البوشمان يعرفونها جيّداً ويستفيدون منها منذ أقدم العصور. وفي تلك الفترة جنّد الجيش الجنوب إفريقي مرشدين من صحراء كالاهاري للتدخّل في أنغولا. وقد بدا أن هؤلاء المرشدين يحتملون دون مشكلة الجوع والعطش. وكانوا يمضغون ساقاً مرّة الطعم: صبّار الهوديا

الشهير بعدما نُزعت أشواكه. ونقل المرشدون معرفتهم للجنود الجنوب إفريقيين الذين غلبهم الجوع، وانتشرت هذه القصّة... حتّى بلغت الغربيين السّاعين دوماً لتحقيق النحافة والرشاقة... عندما نريد خسارة بعض الوزن، لا شيء يضاهي قاطع الشهية الطبيعي!

حذار التجاوزات

إن ولع المجتمعات الغربية بتأثيرات الهوديا القاطعة للشهية قد يعرّض هذا النبات، للأسف، لخطر الانقراض. فالهوديا نبات برّي ينمو ببطء شديد. إلاّ أن بعض الأشخاص بدأوا على ما يبدو في زراعة هذا الصبّار، الذي ينمو بسرعة أكبر (الضعف) ممّا يحدث في الطبيعة عندما يتم ريّه وغرسه في تراب مسمَّد. وإلاّ فستكون خسارة كبرى أن تؤدّي ميزات هذا الصبّار المرغوبة جدّاً إلى اختفائه! ولحسن الحظ أن السلطات تتخذ تدابير لحماية الهوديا البرّي. أما الشعوب التي تتعامل بالهوديا منذ آلاف السنين وتحترمه وتعرف خاصيّاته منذ زمن، والتي تحظى بمن يدافع عنها على المستوى الدولي لئلاّ تُسلب حقوقها، فينبغي أن تستفيد أيضاً من المداخيل الناجمة عن تسويق هذا الصبّار القيِّم.

الـP57 وكيفية عملها

في العام 1997، نجح «مجلس البحث العلمي والصناعي» الجنوب إفريقي في عزل المكوِّن الذي اعتُبر مسؤولاً عن خاصيّات الهوديا القاطعة للشهية وأطلق عليه الاسم P57.. وقد أظهرت عدّة دراسات علمية منذ ذلك الحين أن هذا النبات يستحقّ شهرته لأنّ الهوديا يهدّىء فعلاً الشهية. فالمادّة المعروفة بـP57 تؤثّر في الوطاء، وهو جزء من الدماغ يتحكّم بالجوع، وذلك بإرسال إشارة شبع إلى الوطاء. ويبدو أن هذه المادة تعمل كالفخ أو الخديعة.

متى؟ ماذا؟ أين؟ كيف؟

نجد اليوم هذا النبات الشهير في مناطقنا في شكل مكمِّلات غذائية (أقراص أو كبسولات للبلع) تُباع في محال المنتجات الطبيعية والصحّية، في بعض الصيدليات والمحال التي تبيع الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبيب.

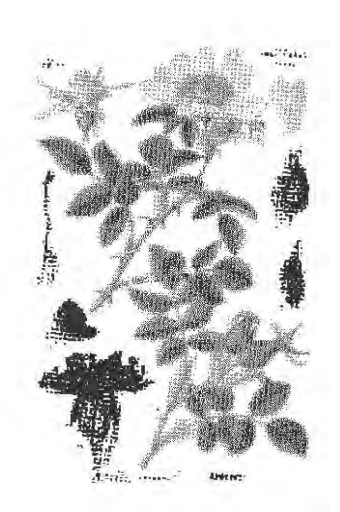
وترد الجرعات الموصى بتناولها على المنتجات (ويمكنها أن تختلف وفقاً لتقدير الجرعات). ويمكن للأشخاص الذين يرغبون في خسارة بضعة كيلوغرامات من وزنهم أن يجرّبوا هذا النبات (يجب تناوله قبل وجبة الطعام بساعة).

الورد البري

ورد الكلاب، ورد السياج، نسرين، ورد جبلي

Rosa canina(lat.)
Dog-rose, Brier rose(Eng.)
Cynorrhodon(fr.)

لاستعادة الصحّة والعافية



في اليونانية Kinorrhodon تعني وردة الكلاب، وذلك لأن الاعتقاد كان سائداً بأن جذر النسرين (أو الورد البرّي) يشفي مَرَض الكَلَب. لم يثبت العلم الحديث هذه الخاصيات فطواها النسيان بسرعة وانصب الاهتمام على خاصيات أخرى تم إثباتها بشكل قاطع.

ينتمي النسرين (الورد البري) إلى الفصيلة الوردية وهو في أصل ورد حدائقنا. يمكن للنسرين أن يبلغ عدّة أمتار من العلو ونجد منه عشرات الأصناف، منها نسرين الكلاب المعروف أكثر من غيره. في جميع الأحوال، تتكوّن الأزهار دائماً من 5 بتلات ويتراوح عرضها بين 2 و7 سنتم، وتتدرّج ألوانها من الأبيض إلى الوردي، المرقَّط أحياناً بالأحمر القاني.

ثمرة ممتازة

هي إحدى أغنى الثمار بالفيتامين C (مع الغاسول والأسيرولا). وتحتوي أيضاً على الفيتامينات A، B1، B2، E، K، B3 وعلى أحماض التنّيك، البكتين، الغلوكوز، الراتينج... ما يجعل منها مقوّياً من الصنف الأوّل. وللثمرة تأثير قابض للأنسجة، مدرّ للبول، مقوٍّ، مضاد لداء الحفر scurvy ومطهّر، ممّا يجعلها تتمتّع بصيت ممتاز. ويُنصح باستعمال ثمرة النسرين في حالات نقص الفيتامينات ومشاكل النمو والتعب. وهي أيضاً منظّم جيّد لعملية الهضم ومدرّ فعّال للبول، ممّا يجعل منها حليفاً ثميناً أثناء الريجيم المنحّف الذي يكون متعباً في الكثير من الأحيان. إليك في ما يلي

الاستعمالات الرئيسية، التي تختلف قليلاً وفقاً لما إذا كانت الثمار طازجة أو جافّة:

- طازجة، نيئة، مهروسة ومخلوطة بحليب الماعز (مع تصفية السائل): تعب جسدي أو فكري شديد، نزلة، زكام...
- طازجة ونيئة: طاردة للديدان. تُستعمل بجرعات معتدلة لئلا تهيّج المعدة. مع الحرص على عدم ابتلاع الزغب.
- طازجة، على شكل نقيع: زكام، مشاكل بولية، حركة الأمعاء... تُنقع حوالى 30 ثمرة مقطّعة في لتر من الماء الغالي لمدّة 5 دقائق. يُصفّى المزيج، ويُشرب منه 3 فناجين في اليوم على الأقل.
- طازجة، على شكل مربّى: تعب جسدي أو فكري شديد، نزلة بردية، زكام...
- جافة، على شكل مغلي: نزلة بردية، حمّى... (حوالى 30غ في لتر من الماء، يُغلى لمدّة 5 دقائق على نار خفيفة) ثمّ يُصفّى. على الأقل 3 فناجين في اليوم.
- جافة، على شكل دقيق (ثمار مجفّفة مسحوقة) يُخلط بدقيق القمح: تعب جسدي أو فكري شديد، إنفلونزا، زكام...

كيف؟ أين؟

- نجد ثمار النسرين بسهولة في الطبيعة، ولن يلومك أحد على قطفها. ولكن لا تقطّف الثمار قرب الأراضي المزروعة، المحمَّلة دون شك بالمواد الكيميائية المعالجة للخضار: يجب أن تعلم أن المواد الكيميائية تصل إلى مئات الأمتار من أماكن رشّها. يجب استعمال 5 إلى 10 ثمرات بالفنجان الواحد.
- نجد مربّى النسرين في محالّ المنتجات الصحية ومحالّ البهارات، وثمار النسرين المجفّفة في محالّ المنتجات الصحية، والكبسولات (إن لم تكن قادراً على استعمال الأشكال الأخرى) في كل مكان تقريباً.

بتلات وأوراق النسرين

تُقطف بتلات الأزهار، وهي في البراعم، في شهري حزيران (يونيو) وتمّوز (يوليو). أمّا الأوراق، فيُفضَّل اختيار الصغيرة منها. البتلات والأوراق مدرّة قليلاً للبول ومقوّية: هناك نباتات عديدة أخرى أكثر فعالية من النسرين لمثل هذه الحالات. تشكّل بتلات النسرين الممزوجة بعسل الأكاسيا حلوى لذيذة وهي مليّنة لطيفة للأمعاء. في النقيع (الشراب الساخن) تعالج البتلات المشاكل البولية، ويمكن خلطها مع أزهار الخلنج أو الخزامى أو الصعتر الإفرنجي (الندغ savory) أو مع أوراق الآس myrtle. في منطقة بروفنس الفرنسية، تُهرس حفنة من البتلات في مثل وزنها من العسل للحصول على مليّن لطيف للمعدة: 3 إلى 4 ملاعق في الصباح ثمّ خلال النهار بعيداً عن مواعيد الأكل.

عَفْص الورد

يتكاثر هذا الطحلب الضارب إلى الحمرة، بشكل كتلة من الشعر المتلبّد تُعرف أيضاً باسفنج النسرين، على بعض أغصان النسرين (بعد مرور حشرة تشبه الزنبور وتُعرف بالعفصيّة). وكانت هذه الكتل توضع في الماضي داخل المخدّة للتخلّص من الأرق أو لتوليد أحلام تنبّؤية. والعفص هو في الواقع منوّم ومقوٍّ، مهدىء ولائم للجروح. ويمكننا أيضاً الغرغرة به لمكافحة أوجاع الحلق. ويسمح المغلي المركَّز الموضوع على الجرح بواسطة كمادة بالتعجيل في التئام الجروح.

الجذر

كان القدامى يستعملون الجذر لمعالجة داء الكَلَب. أمّا اليوم فلا خطر من أن تُصاب بهذا المرض الرهيب، لذا فمن غير المجدي قضم جذور النسرين.

براعم النسرين

على شكل نقيع ساخن (شراب ساخن) أو بارد (لمدّة طويلة)، تُعرف براعم النسرين بقدرتها على معالجة الصداع والحساسية ومشاكل دوران الدم في الدماغ (وبالتالي بعض التشوّشات السمعية). في المعالجة بالبراعم gemmotherapy، يشكّل نقيع النسرين في الغليسرين (Rosa canina I D H) على البارد، دواءً أساسياً يُستعمل لالتهاب الأنف والبلعوم المتكرّر، الأكزيما، التهاب الأذن، التهاب اللوزتين، الدمامل. ويُعطى دائماً مع Ribes nigrum I D H. يذوَّب السائلان في كوب ماء ويؤخذ من المزيج مرّتين في اليوم، بجرعة من قطرة واحدة لكل كيلوغرام من الوزن. ويأتي هذا الدواء بنتائج فعّالة عند الأطفال (حتّى الصغار جدّاً منهم) والحيوانات الأليفة.

- يصعب الحصول على البراعم وعلى عفص الورد. ونجدها عادة في بعض المستحضرات الجاهزة.
- نجد النقيع البارد في الغليسرين (Rosa canina 1 D H) في الصيدليات ومحالّ المنتجات الصحيّة وبالمراسلة. تُحسب جرعة من 1 قطرة واحدة لكل كيلوغرام من الوزن.

جيليه ثمرة النسرين

في وعاء كبير نحاسي، أو مطلي إذا أمكن، يُطهى 3 كلغ من الثمار المقطوفة بعد أولى أيام الصقيع (الجَلَد) مع 1 كلغ من التفّاح الكندي (pippin, reinette) بعد سكب ما يكفي من الماء فوقها لغمرها فقط. يُترك الخليط ليغلي مدّة $\frac{1}{2}$ ساعة. تُعصر الثمار ويُصفّى السائل إلى أقصى حدّ ممكن. يُسخَّن السائل الذي يتم الحصول عليه مع 800غ من السكّر لكل كيلوغرام من السائل. تُقشط الرغوة ثمّ يُسكب الجيليه في مراطبين.

شراب ثمرة النسرين

في وعاء كبير نحاسي، أو مطلي إذا أمكن، يُطهى لمدّة 30 دقيقة 2 كلغ من الثمار مع ما يكفي من الماء لغمرها فقط. ثم تُعصر الثمار وتُهرس بملعقة خشبية. بعد ذلك يُصفّى الخليط ويوزَن. ويُضاف إليه نصف وزنه من العسل (أو نفس وزنه من السكر). يُطهى مجدّداً على نار هادئة لمدّة 20 دقيقة. يُحفظ في زجاجات مُحكمة السدّ.

القطاف

تُقطف ثمار النسرين بدءاً من شهر تشرين الأوّل (أكتوبر)، لكنّ العارفين بالموضوع ينصحون بانتظار أول صقيع (جليد) في السنة، لأن اللبّ يصبح حينئذٍ أكثر طراوة وغنى بالعصارة وحلاوة. في جميع الأحوال، يجب الانتباه إلى تصفية السائل جيّداً كيلا يُبلع الزغب المهيِّج للقناة الهضمية.

في حديقتك

يمكنك وضع شجرة أو شجرتين من النسرين ضمن سياج حديقتك، لأنّه يُفضَّل دائماً تنويع الجنبات المؤلِّفة للسياج. وتتكيّف شجرة النسرين مع كافة أنواع التربة حتّى الفقيرة منها أو الكثيرة الحصى. ويُفضَّل زرعها في مكان مواجه للجنوب. تتزيّن سوقها القوية في شهري حزيران وتمّوز بأزهار وردية رقيقة. وفي الخريف، تتمتّع الثمار بشكل تزييني جميل. إن شجرة النسرين قليلة الإصابة بالأمراض ولا تحتاج إلى أي عناية، باستثناء تشذيب جذّي لأغصانها في الشتاء. وكل سنتين، يُقص جزء من الجذور، ممّا يعطي الكثير من الأزهار. ويمكن استعمال النسرين كحامل للطعم (المُطَعَّم) لأنّه يتوافق مع معظم أنواع الورد. وبما أن المشاتل لا تزرع أشجار النسرين، يجب أخذها من منحدر أو عند حدود الغابة، بعد أخذ موافقة مالك الأرض. وهناك ثلاث وسائل يمكن اعتمادها:

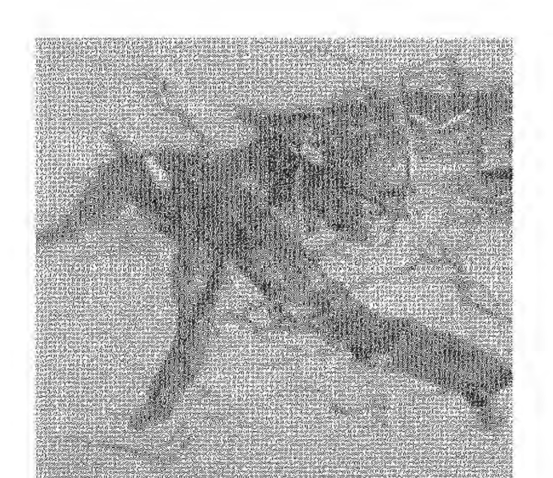
- بواسطة رفشٍ، تُفصل كتلة من الجذور تنبت فيها ساق واحدة على الأقلّ.
- بغرس الساق: تُقَصّ ساق يانعة تحمل براعم ويُغطَّس طرفها المقطوع في خليط من الماء والتربة التي تزيد فيها نسبة المواد العضوية عن 50٪ قبل إعادة غرسها.
- بالطمر: تُثنى إحدى السوق لطمرها؛ في السنة التالية، تقتطع هذه الساق التي تكون قد أنبتت جذوراً.

اليَام

Dioscorea villosa(lat.)
Yam(Eng.)
Yam(fr.)

لفترة الإياس

إن جذور اليام المكسيكي البرّي لا تقدّر بثمن في مرحلة الإياس.



لطالما استُخدم اليام البرّي في أميركا الوسطى لتسكين أوجاع المبيضين واضطرابات الحيض. وتحتوي جذور هذا النبات وعسقوله (جزء من ساق تحت أرضية) على الديوسجينين، وهي مادّة تمّ التعرّف إليها للمرّة الأولى في العام 1936 على يد باحثين يابانيين.

شيء من علم النبات

اليام البرّي ـ Dioscorea villosa أو Dioscorea compositae ـ نبات معترش ذو سوق ملتفّة ذات أوراق عريضة بشكل القلب. وتنمو الأزهار الذكرية والأزهار الأنثوية على شتول مختلفة. ويستعمل الهنود جذور اليام ضدّ المشاكل الجلدية، الخرّاجات، الدمامل، الروماتزم، عرق النّسا وبالطبع «المشاكل» النسائية. تُستعمل الأوراق (مغلي أو لبخات) للتخفيف من الحمّى، الأمراض الجلدية، أوجاع الرأس والشقيقة، أمراض العينين والجهاز البولي. وتمتلك هذه العساقيل أو الجذامير، الرمادية أو الضاربة إلى الصفرة، لبّاً سكّري اللون يُستخرج منه دقيق تُصنع منه أدوية طبيعية أو صيدلانية. ويحتوي اليام على عدد من المواد الكيميائية، منها الصابونين. ويحتوي كذلك على ستيرويدات منها الدِيُوسْجِنين وهو سليف طبيعي للبروجستيرون. وهناك أصناف أخرى من اليام (Dioscorea Floribunda,

(Dioscorea Mexicana) لها خاصيات مشابهة. تُجمع الجذامير (المعروفة أيضاً بالأنيام)، تُغسل، تُهرس ثمّ تُجفَّف في الشمس. للحصول على 1 كلغ واحد من «الدقيق» الجاف، نحتاج إلى 5 كلغ من الجذمور. يُرسل الدقيق بعد ذلك إلى المختبرات الأميركية أو الأوروبية التي تحوّله إلى أدوية أو توضّبه مباشرة في كبسولات.

تجارب الدكتور لي

الديوسْجِنين مادة قريبة جدّاً من البروجستيرون الطبيعي، وهو هرمون أنثوي. يستعمل الطبيب الأميركي الدكتور لي البروجستيرون الطبيعي منذ أكثر من 20 عاماً لمعالجة مريضاته في مرحلة الإياس ويحصل بذلك على نتائج ممتازة ضدّ ترقّق العظام من جهة ولحدّ كافة الاضطرابات الناشئة من الخلل الهرموني الحاصل في هذه المرحلة من الحياة من جهة أخرى. وفقاً للدراسات العديدة التي يستند إليها الدكتور لي وتجربته الشخصية، يؤكّد هذا الطبيب أنه لا يوجد بديل عن البروجستيرون لمحاربة انحلال العظام ولكن أيضاً لمحاربة تكيُّسات الثديين وتفادي زيادة الوزن وتحسين الرغبة الجنسية ومحاربة الوهن النفسي... باختصار، اليام حليف رائع لجميع النساء في مرحلة الإياس، حين يؤدّي انقطاع الإباضة إلى انخفاض كلّي لنسبة البروجستيرون الطبيعي الذي كان يفرزه الجسم.

سليف أو معدِّل نباتي

لم يُثبت بَعد أن ديوسْجِنين اليام يتحوّل إلى بروجستيرون في الجسم، إلاّ أن النساء اللواتي يستعملنه يحسسن بفوائد حقيقية. يبدو أن اليام هو أكثر من سليف، فهو بالأحرى معدِّل نباتي لأنه لا يؤدّي بالضرورة إلى زيادة كبيرة في تركيب الهرمونات من قِبل الجسم، لكنّه يعدّل عدد المستقبلات الهرمونية وعملها، مما يساعد النساء على اجتياز فترة الإياس بسلاسة.

فوائده الأخرى

للإنيام المكسيكي خاصيات طبيعية أخرى مضادة للالتهاب تجعله يوصف في حالات ألم المفاصل. في مناطقنا، يبدو من الصعب الحصول على

الجذور كما هي، ويتم تناول هذا النبات في أقراص أو كبسولات، أو في منتجات خارجية توضع على الجلد.

الخلطات المفيدة

نجد اليام في كبسولات، في أقراص وعلى شكل مسحوق. وكثيراً ما يُمزج مع الصويا، وهو معدّل نباتي هرموني آخر يعمل وفقاً لمبادىء أخرى. تكمن أهمية خلط عدّة هرمونات نباتية معاً في القدرة على الاقتراب قدر الإمكان من صيغة الهرمونات الأنثوية الدقيقة والمعقّدة. وفقاً للمنطق نفسه، يمكن أيضاً خلط اليام مع الماكا، النفل الأحمر، الحندقوق، السوس، البرسيم، حشيشة الملاك الصينية أو مع السيميسيفوغا. من الأجدى أن نثق بالمستحضرات الجاهزة التي نجدها في الصيدليات، محالّ بيع الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبيب ومحالّ المنتجات الطبيعية.

كم؟

يمكن تناول الهرمونات النباتية مثل الصويا على نحو وقائي وبجرعات معتدلة ما إن تبدأ الفترة السابقة للإياس. وفي وقت لاحق تجدر زيادة الجرعات إلى أن تخفّ الاضطرابات أو تزول. ويعتبر العلماء أن الأمر يحتاج في المعدّل إلى 60 ملغ/اليوم من الهورمونات النباتية لإعادة التوازن إلى الجهاز الهرموني. وإذا زاد الصداع والدوار وظلاّ عند مستوى يصعب احتماله، فهذا يعني أن الجرعات عالية أكثر ممّا ينبغي. وإذا كانت المرأة تتّبع علاجاً هرمونياً بديلاً وصفه لها الطبيب النسائي، فعليها الأخذ بعين الاعتبار المدخول الهرموني للمعدّلات النباتية. بعد موافقة الطبيب، يُصار إلى تخفيض العلاج الهرموني البديل تدريجياً لصالح المعدّلات النباتية.

المحتويات

فهرس بأسماء الأعشاب باللغات الأجنبية



يُدرّس طبّ الأعشاب اليوم في كبرى كلّيات الطب الأجنبية مثله مثل الطب التقليدي وهو يؤازر هذا الأخير لبلوغ الشفاء.
تكتب صوفي لاكوست منذ سنوات طويلة عن الأعشاب الطبيّة والعلاجات الطبيعية ببساطة ودقّة وهي تتحقّق من كافة معلوماتها على ضوء الاكتشافات الحديثة.

إن هذا الكتاب دليل عملي ورد فيه لكل نبتة:

- الوصف الدقيق لتعرفوها بسهولة
- مكوناتها وعناصرها الفعالة
- الدراسات التي تؤكد فعاليتها
- التقاليد الشعبية المفيدة المتعلّقة بها وتلك غير الصحيحة
- دواعي وموانع استعمالها
- طريقة استخدامها
- وصفات صحية وأيضاً وصفات لإعداد أطعمة ومشروبات منها
- طرق زراعتها وقطافها وتجفيفها ....